



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**DESENVOLVIMENTO DE PLANOS DE JOGO
EM VOLEIBOL:
CONSTRUÇÃO,
APLICAÇÃO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO
E CONCRETIZAÇÃO EM COMPETIÇÃO**

Estágio profissionalizante realizado no escalão sénior feminino de voleibol
do Boavista Futebol Clube

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do 2.º ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo (decreto-lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo decreto-lei n.º 107/2008 de 25 de junho e pelo decreto-lei n.º 230/2009 de 14 de setembro).

Orientador: Professor Doutor José Afonso

Tutor: Paulo André Faria Pardalejo

João Bernardo Caldeira Pires Calaça Martins

Porto, maio de 2018

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Martins, J. B. C. P. C. (2018). *DESENVOLVIMENTO DE PLANOS DE JOGO EM VOLEIBOL: CONSTRUÇÃO, APLICAÇÃO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM COMPETIÇÃO*. Porto: J. Martins. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: MODELAÇÃO; ANÁLISE; ALTO RENDIMENTO; EXCELÊNCIA; PERFORMANCE DESPORTIVA.

AGRADECIMENTOS

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, entidade formadora.

Ao Professor Doutor José Afonso, orientador do estágio.

A todos os intervenientes da secção de voleibol do Boavista Futebol Clube.

A todos os meus familiares e amigos que me apoiaram neste projeto.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
ÍNDICE DE QUADROS	XXIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XXV
ÍNDICE DE ANEXOS	XXVII
RESUMO.....	XXIX
ABSTRACT	XXXI
RÉSUMÉ.....	XXXIII
ABREVIATURAS, ACRÓNIMOS, SIGLAS E SÍMBOLOS.....	XXXV
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. ESTÁGIO, UMA ETAPA IMPORTANTE	1
1.2. MOTIVAÇÕES	4
1.3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	6
1.3.1. OBJETIVOS GERAIS	6
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.4. TAREFAS DO ESTAGIÁRIO	8
1.4.1. TAREFAS GERAIS.....	8
1.4.2. TAREFAS ESPECÍFICAS.....	8
1.4.3. REGISTO DA PRÁTICA.....	9
1.5. ESTRUTURA DO TRABALHO	9
2. REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1. MODELO DE JOGO	11
2.1.1. DEFINIÇÃO DE MODELO DE JOGO.....	11
2.1.2. MODELO DE JOGO NO VOLEIBOL	15
2.1.3. COMPLEXOS DE JOGO	18
2.1.4. RELAÇÃO ENTRE MODELO DE JOGO E PLANOS DE JOGO COM VISTA AO ÊXITO DA PERFORMANCE DESPORTIVA	24
2.2. PLANOS DE JOGO	26
2.2.1. DEFINIÇÃO DE PLANOS DE JOGO.....	26
2.2.2. AS ETAPAS DO PROCESSO DE CRIAÇÃO DE PLANOS DE JOGO NUM DESPORTO COLETIVO – VOLEIBOL.....	31

3. METODOLOGIA.....	37
3.1. CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO	37
3.1.1. O CLUBE	37
3.1.2. HISTORIAL DA SECÇÃO DE VOLEIBOL	40
3.1.3. A EQUIPA.....	41
3.1.3.1. CONSTITUIÇÃO	41
3.1.3.2. O PERCURSO DO ESTAGIÁRIO E A SUA PARTICIPAÇÃO NO BFC.....	42
3.2. PROCEDIMENTOS	46
3.2.1. VARIÁVEIS DE ANÁLISE.....	46
3.2.2. INSTRUMENTOS	64
3.2.2.1. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	65
3.2.2.2. CONSTRANGIMENTOS NA RECOLHA DOS DADOS.....	65
3.2.3.1. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS	66
3.2.3.2. CONSTRANGIMENTOS NA ANÁLISE DE DADOS.....	67
4. PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO DO MODELO E DOS PLANOS DE JOGO	69
4.1. MODELO DE JOGO DO BFC	69
4.2. PLANOS DE JOGO	148
4.2.1. FASES DE PLANOS DE JOGO CONSOANTE O COMPLEXO	148
4.2.1.1. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 0 (K0)	149
4.2.1.2. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 1 (KI)	150
4.2.1.3. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 2 (KII)	153
4.2.1.4. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 3 (KIII)	156
4.2.1.5. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 4 (KIV)	157
4.2.1.6. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 5 (KV)	158
4.2.1.7. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 6 (KVI)	158
4.3. APRESENTAÇÃO DA INFORMAÇÃO DO PLANO DE JOGO	159
4.4. RELAÇÃO ENTRE A ESTATÍSTICA E A CRIAÇÃO DOS PLANOS DE JOGO.....	172
5. CONCRETIZAÇÃO DO PLANO DE JOGO EM CONTEXTO REAL	177
5.1. CONCRETIZAÇÃO DO PLANO DE JOGO NO BOAVISTA F.C.	177

5.2. O PENSAMENTO E A PRÁTICA DOS TREINADORES EXPERTS DO VOLEIBOL PORTUGUÊS E INTERNACIONAL SOBRE O MODELO E O PLANO DE JOGO.....	507
6. REFLEXÕES MACRO.....	523
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	535
8. SÍNTESE FINAL.....	543
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	547
10. ANEXOS	I
I – FICHA DE CARATERIZAÇÃO INDIVIDUAL.....	III
II – REFLEXÕES SEMANAIS PRÉ-ÉPOCA E DE PERÍODOS DE PARAGEM.....	XIX
III – RESPOSTAS DOS TREINADORES AO QUESTIONÁRIO SOBRE MODELO DE JOGO E PLANO DE JOGO.....	XLV
IV – PLANEAMENTO DO TRABALHO FÍSICO	LXXV
V – PESAGEM PRÉ-ÉPOCA.....	CXV
VI – UNIDADES DE TREINO.....	CXVII

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1 – Ciclo geral de organização de jogo (adaptado de Laporta, 2014).	19
Fig. 2 – Diferença das trajetórias entre <i>freeball</i> (azul) e <i>downball</i> (vermelho)	24
Fig. 3 – Ligação do processo de treino e os planos de jogo (Garganta, 1997)	28
Fig. 4 – Ciclo de preparação de planos de jogo (Carling et al., 2005)	29
Fig. 5 – Análise SWOT (Paulillo, sd)	32
Fig. 6 – Etapas de planos de jogo (adaptado de Herzog et al., 1985)	35
Fig. 7 – Diagrama das modalidades do BFC	39
Fig. 8 – Tipo de distribuição do C&S (<i>Data Project</i> , 2017)	63
Fig. 9 – Combinação do ataque no DV4 (<i>Data Project</i> , 2017)	63
Fig. 10 – Combinação da chamada da distribuidora no DV4 (<i>Data Project</i> , 2017)	64
Fig. 11 – Modelo de jogo BFC	69
Fig. 12 – Visão e filosofia de jogo	70
Fig. 13 – Ciclo organizacional (adaptado de Laporta, 2014)	71
Fig. 14 – Ações de cada complexo	71
Fig. 15 – Divisão do campo	72
Fig. 16 – Legendas	73
Fig. 17 – K0 – Serviço	73
Fig. 18 – K0 – Serviço – Ideias	74
Fig. 20 – K0 – Serviço de ataque ao sistema LR: 2 + 1	75
Fig. 21 – K0 – Serviço de ataque à organização ofensiva	76
Fig. 23 – KI – Recepção – Ideias fundamentais	77
Fig. 24 – Designação da recepção	78
Fig. 25 – KI: D1 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1	79
Fig. 26 – KI: D1 Linha de recepção + organização ofensiva – Responsabilidade de recepção – específico – Opção 1	80
Fig. 27 – KI: D1 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1	81
Fig. 28 – KI: D1 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1	81

Fig. 29 – Kl: D1 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1	82
Fig. 30 – Kl: D1 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2	83
Fig. 31 – Kl: D1 Linha de recepção + organização ofensiva – Responsabilidade de recepção – específico – Opção 2	83
Fig. 33 – Kl: D1 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2	84
Fig. 34 – Kl: D1 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1	85
Fig. 35 – Kl: D6 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1	86
Fig. 36 – Kl: D6 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1	86
Fig. 37 – Kl: D6 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1	87
Fig. 38 – Kl: D6 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1	87
Fig. 40 – Kl: D6 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2	88
Fig. 41 – Kl: D6 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2	89
Fig. 42 – Kl: D6 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 2	89
Fig. 43 – Kl: D6 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 3	90
Fig. 45 – Kl: D6 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 3	91
Fig. 46 – Kl: D6 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 3	91
Fig. 47 – Kl: D5 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1	92
Fig. 48 – Kl: D5 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1	92
Fig. 49 – Kl: D5 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1	93
Fig. 50 – Kl: D5 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1	93
Fig. 51 – Kl: D5 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2	94
Fig. 52 – Kl: D5 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2	95
Fig. 53 – Kl: D5 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2	95
Fig. 54 – Kl: D5 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 2	96
Fig. 55 – Kl: D4 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1	97
Fig. 56 – Kl: D4 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1	97
Fig. 57 – Kl: D4 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1	98
Fig. 58 – Kl: D4 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1	98
Fig. 59 – Kl: D4 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2	99
Fig. 61 – Kl: D4 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2	100
Fig. 63 – Kl: D3 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1	101
Fig. 66 – Kl: D3 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1	103

Fig. 67 – KI: D3 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2	104
Fig. 69 – KI: D3 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2	105
Fig. 71 – KI: D2 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1	106
Fig. 72 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1	107
Fig. 73 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1	107
Fig. 74 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1	108
Fig. 75 – KI: D2 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2	109
Fig. 76 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2	109
Fig. 77 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2	110
Fig. 78 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 2	110
Fig. 80 – KII – K0 - Serviço	111
Fig. 81 – KII – Serviço de ataque ao sistema (LR: 2+1 ou 3).....	112
Fig. 82 – KII – Serviço de ataque ao sistema (LR: 2+1 ou 3).....	112
Fig. 83 – KII – Bloco – Ideias fundamentais – 1 / 2.....	113
Fig. 84 – Bloco – Ideias fundamentais 2/2	114
Fig. 85 – KII: Bloco - Conceitos.....	115
Fig. 86 – KII: Bloco – Rituais 1 / 2 (FIVB, 2009).....	115
Fig. 87 – KII: Bloco – Rituais 2 / 2 (WSEN, 2011)	116
Fig. 88 – KII: Bloco junto – Bola A	116
Fig. 89 – KII: Bloco afastado – Bola B & C.....	117
Fig. 90 – KII: Bloco misto – fechado em Z4	117
Fig. 91 – KII: Bloco misto – fechado em Z2	118
Fig. 92 – KII: Bloco com distribuidora na rede	118
Fig. 93 – KII: Organização defensiva – Ideias fundamentais 1/2	119
Fig. 96 – KII: Organização defensiva – OD c/ ataque de Z3 – 1.º tempo.	121
Fig. 97 – KII: Organização defensiva – Marcação de “II” ou “Bola” – Bola A – Ataque de Z2	122
Fig. 98 – KII: Organização defensiva – Marcação de “II” ou “Bola” – Bola A – Ataque de Z4	123
Fig. 99 – KII: Organização defensiva – Marcação de “I” ou “Bola” – Bola A – Ataque de Z2	123

Fig. 100 – KII: Organização defensiva – Marcação de “I” ou “Bola” – Bola A – Ataque de Z4	124
Fig. 101 – KII: Organização defensiva – Bloco individual – Pontas não ajudaram – Bola A	125
Fig. 102 – KII: Organização defensiva – Bloco individual – Central chegou atrasado – Bola A – Z2	125
Fig. 103 – KII: Organização defensiva – Bloco individual – Central chegou atrasado – Bola A – Z4	126
Fig. 104 – KII: Organização defensiva – Defesa bola B – Ataque Z2 e Z4	127
Fig. 105 – KII: Organização defensiva – Ataque – Pipe (Z6)	128
Fig. 106 – KII: Organização defensiva – Defesa bola alta – Bloco triplo (Z2)	128
Fig. 107 – KII: Organização defensiva – Defesa bola alta – Bloco triplo (Z4)	129
Fig. 108 – Tipo de Distribuição + Ataque – Organização ofensiva.....	130
Fig. 109 – Bloco com distribuidora em Z3 – como contra-atacar?	130
Fig. 110 – KII: Tipo de distribuição Centrais Z3	131
Fig. 111 – KII: Tipo de distribuição Pontas Z4 e Oposto Z2.....	132
Fig. 112 – KII: Tipo de distribuição 2. ^a linha.....	132
Fig. 113 – KII: Alternativa de distribuição 2.....	133
Fig. 114 – KIII: Transição de transição	135
Fig. 115 – Ideias do KIII	136
Fig. 116 – KIV Cobertura	137
Fig. 117 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 2 – Z4 ..	138
Fig. 118 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 2 – Z3 ..	138
Fig. 119 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 2 – Z1 ..	139
Fig. 120 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 2 –Z6 ...	139
Fig. 121 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 3 – Z4 ..	140
Fig. 122 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 3 –Z3 ...	140
Fig. 123 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 3 –Z2 ...	141
Fig. 124 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 3 –Z2 ...	142

Fig. 125 – KV Bola morta - <i>Freeball</i>	143
Fig. 126 – KV Bola morta com distribuidora na zona defensiva - <i>Freeball</i>	143
Fig. 127 – KV Bola morta com distribuidora na zona ofensiva – <i>Freeball</i>	144
Fig. 128 – KVI Bola morta – <i>Downball</i>	145
Fig. 129 – KVI Bola morta com distribuidora na zona defensiva – <i>Downball</i>	145
Fig. 130 – KVI Bola morta com distribuidora na zona ofensiva – <i>Downball</i>	146
Fig. 131 – Jogo – Ideias a reter	147
Fig. 132 – Zona de distribuição.....	151
Fig. 133 – Plano de jogo individual	163
Fig. 134 – PJ para a Ponta 1 (Z4).....	164
Fig. 135 – PJ para a Ponta 2 (Z4).....	164
Fig. 136 – PJ para a oposta (Z2)	165
Fig. 137 – PJ das centrais.....	166
Fig. 138 – PJ da distribuidora – tendência de passe	166
Fig. 139 – PJ do bloco triplo, na rede de 2 adversária.....	167
Fig. 140 – PJ por rotação – D1	167
Fig. 141 – PJ por rotação – D6	168
Fig. 142 – PJ por rotação – D5	169
Fig. 143 – PJ por rotação – D4	169
Fig. 144 – PJ por rotação – D3	170
Fig. 145 – PJ por rotação – D2	170
Fig. 146 – Plano de jogo geral – 1. ^a fase e 2. ^a fase	171
Fig. 147 – Estatística, uma peça fundamental para a criação do plano de jogo	175
Fig. 148 – Análise individual – Porto Volei – Pág. 1.....	179
Fig. 149 – Análise individual – PV – Pág. 2	179
Fig. 150 – Análise individual – PV – Pág. 3	180
Fig. 151 – Análise individual – PV – Pág. 4	181
Fig. 152 – Análise individual – PV – Pág. 5	181
Fig. 153 – Análise individual – PV – Pág. 6	183

Fig. 154 – Análise individual – PV – Pág. 7	183
Fig. 155 – Análise individual – PV – Pág. 8	184
Fig. 156 – Análise individual – PV – Pág. 9	184
Fig. 157 – Plano de Jogo por rotação – PV – Versão 1 – Pág. 1	185
Fig. 161 – Análise individual – Lusófona VC – Pág. 1	195
Fig. 162 – Análise individual – LVC – Pág. 2	195
Fig. 163 – Análise individual – LVC – Pág. 3	196
Fig. 164 – Análise individual – LVC – Pág. 4	196
Fig. 165 – Análise individual – LVC – Pág. 5	197
Fig. 166 – Análise individual – LVC – Pág. 6	197
Fig. 167 – Análise individual – LVC – Pág. 7	198
Fig. 168 – Análise individual – LVC – Pág. 8	198
Fig. 169 – Análise individual – LVC – Pág. 9	199
Fig. 170 – Análise individual – LVC – Pág. 10	199
Fig. 171 – Análise individual – LVC – Pág. 11	200
Fig. 172 – Análise individual – LVC – Pág. 12	200
Fig. 173 – Plano de Jogo por rotação – LVC – Pág. 1	201
Fig. 174 – Plano de Jogo por rotação – LVC – Pág. 2	201
Fig. 175 – Match-report BFC – LVC.....	210
Fig. 176 – Análise individual – CMGC – Pág. 1	211
Fig. 177 – Análise individual – CMGC – Pág. 2	211
Fig. 178 – Análise individual – CMGC – Pág. 3	212
Fig. 179 – Análise individual – CMGC – Pág. 4	212
Fig. 180 – Análise individual – CMGC – Pág. 5	213
Fig. 181 – Análise individual – CMGC – Pág. 6	213
Fig. 182 – Análise individual – CMGC – Pág. 7	214
Fig. 183 – Análise individual – CMGC – Pág. 8	214
Fig. 184 – Análise individual – CMGC – Pág. 9	215
Fig. 185 – Plano de Jogo por rotação –	215
Fig. 186 – Plano de Jogo por rotação – CMGC – Pág. 2	216
Fig. 187 – Match-report BFC – CMGC.....	224
Fig. 188 – Análise individual – CFB– Pág. 1	225

Fig. 189 – Análise individual – CFB – Pág. 2.....	225
Fig. 190 – Análise individual – CFB – Pág. 3.....	226
Fig. 191 – Análise individual – CFB – Pág. 4.....	226
Fig. 192 – Análise individual – CFB – Pág. 5.....	227
Fig. 193 – Análise individual – CFB – Pág. 6.....	228
Fig. 194 – Análise individual – CFB – Pág. 7.....	228
Fig. 195 – Análise individual – CFB – Pág. 8.....	229
Fig. 196 – Análise individual – CFB – Pág. 9.....	229
Fig. 197 – Análise individual – CFB – Pág. 10.....	230
Fig. 198 – Plano de Jogo por rotação – CFB – Pág. 1 – Versão 1	230
Fig. 199 – Plano de Jogo por rotação – CFB – Pág. 2 – Versão 1	231
Fig. 200 – Plano de Jogo por rotação – CFB – Pág. 1 – Versão 2	232
Fig. 201 – Match-report CFB – BFC	237
Fig. 202 – Match-report BFC – CDR.....	241
Fig. 203 – Análise individual – CK – Pág. 1	243
Fig. 204 – Análise individual – CK – Pág. 2	243
Fig. 205 – Análise individual – CK – Pág. 3.....	244
Fig. 206 – Análise individual – CK – Pág. 4	245
Fig. 207 – Análise individual – CK – Pág. 5.....	245
Fig. 208 – Análise individual – CK – Pág. 6	246
Fig. 209 – Análise individual – CK – Pág. 7	246
Fig. 210 – Análise individual – CK – Pág. 8.....	247
Fig. 211 – Plano de Jogo por rotação – CK – Pág. 1.....	247
Fig. 212 – Plano de Jogo por rotação – CK – Pág. 2.....	248
Fig. 213 – Match-report BFC – CK.....	253
Fig. 214 – Análise individual – GCV – Pág. 1	255
Fig. 215 – Análise individual – GCV – Pág. 2	255
Fig. 216 – Análise individual – GCV – Pág. 3	256
Fig. 217 – Análise individual – GCV – Pág. 4	256
Fig. 218 – Análise individual – GCV – Pág. 5	257
Fig. 219 – Análise individual – GCV – Pág. 6	257
Fig. 220 – Análise individual – GCV – Pág. 7	258

Fig. 221 – Análise individual – GCV – Pág. 8	258
Fig. 222 – Análise individual – GCV – Pág. 9	259
Fig. 223 – Plano de Jogo por rotação – GCV – Pág. 1	260
Fig. 224 – Plano de Jogo por rotação – GCV – Pág. 2	260
Fig. 225 – Match-report GCV – BFC	267
Fig. 226 – Análise individual – GDCG – Pág. 1	269
Fig. 227 – Análise individual – GDCG – Pág. 2	269
Fig. 228 – Análise individual – GDCG – Pág. 3	270
Fig. 229 – Análise individual – GDCG – Pág. 4	271
Fig. 230 – Análise individual – GDCG – Pág. 5	271
Fig. 231 – Análise individual – GDCG – Pág. 6	272
Fig. 232 – Análise individual – GDCG – Pág. 7	272
Fig. 233 – Análise individual – GDCG – Pág. 8	273
Fig. 234 – Plano de Jogo por rotação – GDCG – Pág. 1 – Versão 1	274
Fig. 235 – Plano de Jogo por rotação – GDCG – Pág. 2 – Versão 1	274
Fig. 236 – Plano de Jogo por rotação – GDCG – Pág. 1 – Versão 2	275
Fig. 237 – Match-report BFC – GDCG	281
Fig. 238 – Análise individual – LSC – Pág. 1	283
Fig. 239 – Análise individual – LSC – Pág. 2	283
Fig. 240 – Análise individual – LSC – Pág. 3	284
Fig. 241 – Análise individual – LSC – Pág. 4	284
Fig. 242 – Análise individual – LSC – Pág. 5	285
Fig. 243 – Análise individual – LSC – Pág. 6	286
Fig. 244 – Análise individual – LSC – Pág. 7	286
Fig. 245 – Análise individual – LSC – Pág. 8	287
Fig. 246 – Análise individual – LSC – Pág. 9	287
Fig. 247 – Análise individual – LSC – Pág. 10	288
Fig. 248 – Análise individual – LSC – Pág. 11	288
Fig. 249 – Análise individual – LSC – Pág. 12	289
Fig. 250 – Análise individual – LSC – Pág. 13	289
Fig. 251 – Plano de Jogo por rotação – LSC – Pág. 1 – Versão 1	290
Fig. 252 – Plano de Jogo por rotação – LSC – Pág. 2 – Versão 1	290

Fig. 253 – Plano de Jogo por rotação – Leixões SC – Pág. 1 – Versão 2	291
Fig. 254 – Match-report LSC – BFC.....	299
Fig. 255 – Análise individual – SCB – Pág. 1.....	301
Fig. 256 – Análise individual – SCB – Pág. 2.....	301
Fig. 257 – Análise individual – SCB – Pág. 3.....	302
Fig. 258 – Análise individual – SCB – Pág. 4.....	303
Fig. 259 – Análise individual – SCB – Pág. 5.....	303
Fig. 260 – Análise individual – SCB – Pág. 6.....	304
Fig. 261 – Análise individual – SCB – Pág. 7.....	304
Fig. 262 – Plano de Jogo por rotação – SCB – Pág. 1	305
Fig. 263 – Plano de Jogo por rotação – SCB – Pág. 2	305
Fig. 264 – Match-report BFC – SCB	312
Fig. 265 – Análise individual – AJM – Pág. 1	313
Fig. 266 – Análise individual – AJM – Pág. 2.....	314
Fig. 267 – Análise individual – AJM – Pág. 3.....	314
Fig. 268 – Análise individual – AJM – Pág. 4.....	315
Fig. 269 – Análise individual – AJM – Pág. 5.....	316
Fig. 270 – Análise individual – AJM – Pág. 6.....	316
Fig. 271 – Análise individual – AJM – Pág. 7.....	317
Fig. 272 – Análise individual – AJM – Pág. 8.....	317
Fig. 273 – Match-report AJM – BFC	323
Fig. 274 – Análise individual – AVC – Pág. 1.....	325
Fig. 275– Análise individual – AVC – Pág. 2.....	325
Fig. 276 – Análise individual – AVC – Pág. 3.....	326
Fig. 277 – Análise individual – AVC – Pág. 4.....	327
Fig. 278 – Análise individual – AVC – Pág. 5.....	327
Fig. 279 – Análise individual – AVC – Pág. 6.....	328
Fig. 280 – Análise individual – AVC – Pág. 7.....	329
Fig. 281 – Análise individual – AVC – Pág. 8.....	329
Fig. 282 – Análise individual – AVC – Pág. 9.....	330
Fig. 283 – Análise individual – AVC – Pág. 10.....	331
Fig. 284 – Plano de Jogo por rotação – AVC – Pág. 1	331

Fig. 285 – Plano de Jogo por rotação – AVC – Pág. 2	332
Fig. 286 – Match-report AVC – BFC	337
Fig. 287 – Análise individual – CK – Pág. 1	339
Fig. 288 – Análise individual – CK – Pág. 2	339
Fig. 289 – Análise individual – CK – Pág. 3	340
Fig. 290 – Análise individual – CK – Pág. 4	340
Fig. 291 – Análise individual – CK – Pág. 5	341
Fig. 292 – Análise individual – CK – Pág. 6	342
Fig. 293 – Análise individual – CK – Pág. 7	342
Fig. 294 – Análise individual – CK – Pág. 8	343
Fig. 295 – Análise individual – CK – Pág. 9	343
Fig. 296 – Análise individual – CK – Pág. 10	344
Fig. 297 – Análise individual – CK – Pág. 10 – Pág. 11	344
Fig. 298 – Análise individual – CK – Pág. 12	345
Fig. 299 – Análise individual – CK – Pág. 13	345
Fig. 300 – Análise individual – CK – Pág. 14	346
Fig. 301 – Plano de Jogo por rotação – CK	346
Fig. 302 – Match-report CK – BFC.....	352
Fig. 303 – Match-report CDR – BFC.....	354
Fig. 304 – Análise individual – LSC – Pág. 1	355
Fig. 305 – Análise individual – LSC – Pág. 2	355
Fig. 306 – Análise individual – LSC – Pág. 3	356
Fig. 307 – Análise individual – LSC – Pág. 4	356
Fig. 308 – Análise individual – LSC – Pág. 5	357
Fig. 309 – Análise individual – LSC – Pág. 6	358
Fig. 310 – Análise individual – LSC – Pág. 7	358
Fig. 311 – Análise individual – LSC – Pág. 8	359
Fig. 312 – Match-report LSC – BFC.....	364
Fig. 313 – Análise individual – GCV – Pág. 1	365
Fig. 314 – Análise individual – GCV – Pág. 2	365
Fig. 315 – Análise individual – GCV – Pág. 3	366
Fig. 316 – Análise individual – GCV – Pág. 4	366

Fig. 317 – Análise individual – GCV – Pág. 5	367
Fig. 318 – Análise individual – GCV – Pág. 6	367
Fig. 319 – Análise individual – GCV – Pág. 7	368
Fig. 320 – Análise individual – GCV – Pág. 8	368
Fig. 321 – Análise individual – GCV – Pág. 9	369
Fig. 322 – Match-report BFC – GCV	374
Fig. 323 – Análise individual – PV – Pág. 1	375
Fig. 324 – Análise individual – PV – Pág. 2	375
Fig. 325 – Análise individual – PV – Pág. 3	376
Fig. 326 – Análise individual – PV – Pág. 4	376
Fig. 327 – Análise individual – PV – Pág. 5	377
Fig. 328 – Análise individual – PV – Pág. 6	377
Fig. 329 – Análise individual – PV – Pág. 7	378
Fig. 330 – Análise individual – PV – Pág. 8	378
Fig. 331 – Análise individual – PV – Pág. 9	379
Fig. 332 – Match-report BFC – PV	385
Fig. 333 – Análise individual – LVC – Pág. 1	387
Fig. 334 – Análise individual – LVC – Pág. 2	387
Fig. 335 – Análise individual – LVC – Pág. 3	388
Fig. 336 – Análise individual – LVC – Pág. 4	388
Fig. 337 – Análise individual – LVC – Pág. 5	389
Fig. 338 – Análise individual – LVC – Pág. 6	390
Fig. 339 – Análise individual – LVC – Pág. 7	390
Fig. 340 – Análise individual – LVC – Pág. 8	391
Fig. 341 – Análise individual – LVC – Pág. 9	391
Fig. 342 – Análise individual – LVC – Pág. 10	392
Fig. 343 – Análise individual – LVC – Pág. 11	393
Fig. 344 –PJ mais detalhado – LVC – Pág. 1	393
Fig. 345 – Match-report LVC – BFC.....	399
Fig. 346 – Análise individual – GDCG – Pág. 1	401
Fig. 347 – Análise individual – GDCG – Pág. 2	401
Fig. 348 – Análise individual – GDCG – Pág. 3	402

Fig. 349 – Análise individual – GDCG – Pág. 4	402
Fig. 350 – Análise individual – GDCG – Pág. 5	403
Fig. 351 – Análise individual – GDCG – Pág. 6	404
Fig. 352 – Análise individual – GDCG – Pág. 7	404
Fig. 353 – Match-report GDCG – BFC.....	409
Fig. 354 – Análise individual – CMGC – Pág. 1	411
Fig. 355 – Análise individual – CMGC – Pág. 2	411
Fig. 356 – Análise individual – CMGC – Pág. 3	412
Fig. 357 – Análise individual – CMGC – Pág. 4	412
Fig. 358 – Análise individual – CMGC – Pág. 5	413
Fig. 359 – Análise individual – CMGC – Pág. 6	413
Fig. 360 – Análise individual – CMGC – Pág. 7	414
Fig. 361 – Análise individual – CMGC – Pág. 8	415
Fig. 362 – Análise individual – CMGC – Pág. 9	415
Fig. 363 – Análise individual – CMGC – Pág. 10	416
Fig. 364 – Match-report CMGC – BFC.....	421
Fig. 365 – Análise individual – AVC – Pág. 1.....	423
Fig. 366 – Análise individual – AVC – Pág. 2.....	423
Fig. 367 – Análise individual – AVC – Pág. 3.....	424
Fig. 368 – Análise individual – AVC – Pág. 4.....	424
Fig. 369 – Análise individual – AVC – Pág. 5.....	425
Fig. 370 – Análise individual – AVC – Pág. 6.....	425
Fig. 371 – Análise individual – AVC – Pág. 7.....	426
Fig. 372 – Análise individual – AVC – Pág. 8.....	427
Fig. 373 – Análise individual – AVC – Pág. 9.....	427
Fig. 374 – Análise individual – AVC – Pág. 10.....	428
Fig. 375 – Alterações na organização defensiva do MJ.....	430
Fig. 377 – Análise individual – SCB – Pág. 1.....	437
Fig. 378 – Análise individual – SCB – Pág. 2.....	437
Fig. 379 – Análise individual – SCB – Pág. 3.....	438
Fig. 380 – Análise individual – SCB – Pág. 4.....	439
Fig. 381 – Análise individual – SCB – Pág. 5.....	439

Fig. 382 – Análise individual – SCB – Pág. 6.....	440
Fig. 383 – Análise individual – SCB – Pág. 7.....	440
Fig. 384 – Análise individual – SCB – Pág. 8.....	441
Fig. 385 – Match-report SCB – BFC	445
Fig. 386 – Análise individual – CFB – Pág. 1	447
Fig. 387 – Análise individual – CFB – Pág. 2.....	447
Fig. 388 – Análise individual – CFB – Pág. 3.....	448
Fig. 389 – Análise individual – CFB – Pág. 4.....	448
Fig. 390 – Análise individual – CFB – Pág. 5.....	449
Fig. 391 – Análise individual – CFB – Pág. 6.....	449
Fig. 392 – Análise individual – CFB – Pág. 7	450
Fig. 393 – Análise individual – CFB – Pág. 8.....	450
Fig. 394 – Match-report BFC - CFB	454
Fig. 395 – Análise individual – LSC – Pág. 1	455
Fig. 396 – Análise individual – LSC – Pág. 2	455
Fig. 397 – Análise individual – LSC – Pág. 3	456
Fig. 398 – Análise individual – LSC – Pág. 4.....	457
Fig. 399 – Análise individual – LSC – Pág. 5	457
Fig. 400 – Análise individual – LSC – Pág. 6.....	458
Fig. 401 – Análise individual – LSC – Pág. 7	458
Fig. 402 – Análise individual – LSC – Pág. 8.....	459
Fig. 403 – Análise individual – LSC – Pág. 9	459
Fig. 404 – Match-report LSC - BFC	462
Fig. 405 – Análise individual – LVC – Pág. 1	463
Fig. 406 – Análise individual – LVC – Pág. 2	464
Fig. 407 – Análise individual – LVC – Pág. 3.....	464
Fig. 408 – Análise individual – LVC – Pág. 4	465
Fig. 409 – Análise individual – LVC – Pág. 5	465
Fig. 410 – Análise individual – LVC – Pág. 6	466
Fig. 411 – Análise individual – LVC – Pág. 7	467
Fig. 412 – Análise individual – LVC – Pág. 8.....	467
Fig. 413 – Análise individual – LVC – Pág. 9	468

Fig. 414 – Análise individual – LVC – Pág. 10	468
Fig. 415 – Match-report LVC – BFC – Jogo 1	473
Fig. 416 – Análise individual – LVC – Pág. 1	475
Fig. 417 – Análise individual – LVC – Pág. 2	475
Fig. 418 – Análise individual – LVC – Pág. 3	476
Fig. 419 – Análise individual – LVC – Pág. 4	476
Fig. 420 – Análise individual – LVC – Pág. 5	477
Fig. 421 – Análise individual – LVC – Pág. 6	477
Fig. 422 – Análise individual – LVC – Pág. 7	478
Fig. 423 – Análise individual – LVC – Pág. 8	478
Fig. 424 – Análise individual – LVC – Pág. 9	479
Fig. 425 – PJ detalhado com KI e KII (Jogos 2 e 3)	486
Fig. 426 – Match-report BFC – LVC – Jogo 2	487
Fig. 427 – Match-report BFC – LVC – Jogo 3	488
Fig. 428 – Plano de Jogo – Jogo 4	489
Fig. 429 – Análise individual – GCV – Pág. 1	493
Fig. 430 – Análise individual – GCV – Pág. 2	493
Fig. 431 – Análise individual – GCV – Pág. 3	494
Fig. 432 – Análise individual – GCV – Pág. 4	494
Fig. 433 – Análise individual – GCV – Pág. 5	495
Fig. 434 – Análise individual – GCV – Pág. 6	495
Fig. 435 – Análise individual – GCV – Pág. 7	496
Fig. 436 – Análise individual – GCV – Pág. 8	496
Fig. 437 – Análise individual – GCV – Pág. 9	497
Fig. 439 – Match-report GCV - BFC.....	502
Fig. 440 – Match-report BFC-GCV.....	505
Fig. 441 – Tabela Classificativa Campeonato Nacional – 1. ^a fase / 1. ^a volta Fonte: fpvoleibol.eu.....	524
Fig. 442 – Tabela Classificativa Campeonato Nacional – 1. ^a fase / 2. ^a volta Fonte: fpvoleibol.eu.....	531

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Quadro-síntese das variáveis do <i>Click & Scout</i> e <i>Data Volley 4</i> (<i>Data Project</i> , 2017)	61
Quadro 2 – Treinadores inquiridos no voleibol português e internacional	508
Quadro 3 – Quadro resumo da visualização individual, por posição	516
Quadro 4 – Resultados Campeonato Nacional – 1. ^a fase / 1. ^a volta	524
Quadro 5 – Resultados Campeonato Nacional – 1. ^a fase / 2. ^a volta	530
Quadro 6 – Resultados Campeonato Nacional – 2. ^a fase	533

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Tipos de visualização do vídeo do adversário	512
Gráfico 2 – N.º de visualizações em coletivo	515
Gráfico 3 – Momento semanal das sessões individuais	517
Gráfico 4 – Momento semanal das sessões coletivas	518

ÍNDICE DE ANEXOS

I – Ficha de Caracterização Individual.....	III
II – Reflexões Semanais Pré-Época e de Períodos de Paragem.....	XIX
III – Respostas dos Treinadores ao Questionário Sobre Modelo de Jogo e Plano de Jogo	XLV
IV – Planeamento do Trabalho Físico.....	LXXV
V – Pesagem Pré-Época.....	CXV
VI – Unidades de Treino	CXVII

RESUMO

O presente relatório de estágio profissionalizante aborda o tema do desenvolvimento de um Modelo de Jogo no voleibol, aliado ao processo de construção de Planos de Jogo, desde a sua criação, passando pela aplicação no processo de preparação, até à concretização em jogo. Trata-se de uma temática ainda pouco estudada no voleibol e sobre a qual existe pouca bibliografia. Este estágio foi realizado na equipa sénior feminina de voleibol do Boavista Futebol Clube, participante na 1.^a divisão nacional, em 2017/2018.

Os objetivos deste trabalho foram compreender a importância do Modelo de Jogo, a utilidade do Plano de Jogo e o valor da sua relação para a promoção de uma melhor performance desportiva.

A nível metodológico, após o enquadramento do clube e da equipa de estágio, recorreu-se à definição das variáveis envolvidas na criação do Modelo e dos Planos de Jogo, às variáveis dos meios estatísticos, ao uso da gravação dos jogos e de alguns treinos e à utilização dos softwares *Click & Scout*, *Data Volley Essential* e *Data Volley 4*.

Como principais conclusões referentes à temática estudada, sublinhamos que o Modelo de Jogo é um guia orientador que define a maneira de jogar de uma equipa e influencia diretamente o Plano de Jogo, sendo este um planeamento semanal, que permite conhecer e superar o adversário, existindo uma forte relação entre estes dois conceitos. Assim, o Plano de Jogo deve ser bem construído e aplicado em treino e em competição, de modo a favorecer o sucesso desportivo, e para a sua melhor compreensão é importante haver sessões de vídeo, de forma coletiva e individual. Quanto ao estágio, concluiu-se que o mesmo foi enriquecedor como preparação formativa para o futuro profissional, contribuindo para construção da identidade do mestrando e para o seu crescimento como pessoa e treinador, ganhando-se a lição de que ser treinador é uma profissão exigente, mas um grande desafio na vida.

PALAVRAS-CHAVE: MODELAÇÃO; ANÁLISE; ALTO RENDIMENTO; EXCELÊNCIA; PERFORMANCE DESPORTIVA.

ABSTRACT

This professional internship report addresses the development of a Game Model in volleyball, allied to the process of building Game Plans, involving its creation, the development of the preparation process, until its realization in the Game. This topic is not yet well studied in volleyball, and little bibliography is available on the theme. This internship was held in the women's volleyball team of Boavista Football Club, participating in the 1st Portuguese National Division, season 2017/2018.

The goals of this work were to understand the importance of the Game Model, the usefulness of the Game Plans and the value of such relationship for the promotion of a better performance.

At the methodological level, following the framing of the club and of the team, the variables involved in the creation of the Game Model and Game Plans are defined. Matches were recorded, and analysis used the software packages *Click & Scout*, *Data Volley Essential* and *Data Volley 4*.

As the main conclusions concerning the thematic studied, we underline that the Game Model is a guide that defines the playing principles of a team and directly influences the Game Plans. Game Plans, in turn, are planned on a weekly basis, and aims to bridge the gap between the Game Model and the characteristics of the upcoming opponent; evidently, these two concepts are deeply intertwined. Overall, a Game Plan should be well thought out and practiced in training, to favor success in the competition. It is our understanding that video sessions (both collective and individual) are paramount in this process. As for the internship, it was an enriching preparation for the professional future, contributing to the construction of the identity of the student and promoting personal and professional growth. Being a coach is a demanding profession, representing a great challenge in life.

KEYWORDS: MODELLING; ANALYSIS; HIGH PERFORMANCE; EXCELLENCE; SPORTS PERFORMANCE.

RÉSUMÉ

Ce rapport de stage professionnel aborde le thème du développement d'un Modèle de Jeu en volley-ball, allié au processus de construction de Plans de Jeu, depuis sa création, à travers l'application dans le processus de préparation, jusqu'à la réalisation en Jeu. C'est un sujet qui n'a pas encore été étudié en volley-ball et par rapport auquel la bibliographie est encore insuffisante. Ce stage a eu lieu dans l'équipe féminine senior de volley-ball du Boavista Football Club, qui participe à la 1^{ère} Division Nationale Portugaise, en 2017/2018.

Les objectifs de ce travail étaient de comprendre l'importance du Modèle de Jeu, l'utilité du Plan de Jeu et la valeur de sa contribution pour la promotion d'une meilleure performance sportive.

Au niveau méthodologique, à la suite du cadrage du club et de l'équipe de stages, il a été utilisé pour définir les variables impliquées dans la création du Modèle de Jeu et du Plan de Jeu, les variables des moyens statistiques, l'utilisation de l'enregistrement des jeux et d'une certaine formation et l'utilisation du logiciel *Click & Scout*, *Data Volley Essential* et *Data Volley 4*.

Parmi les principales conclusions auxquelles nous avons abouti concernant le thème étudié, nous soulignons que le Modèle de Jeu est un guide qui définit la façon de jouer d'une équipe et qui a une influence directe sur le Plan de Jeu ; il s'agit d'une planification hebdomadaire, qui permet de connaître et de surmonter les adversaires, deux aspects entre lesquels il y a une relation très forte. Ainsi, le Plan de Jeu doit être bien construit et appliqué soit pendant la formation, soit en compétition, afin de favoriser le succès du sport. Pour qu'il soit bien compris il doit y avoir des séances vidéo collectives et individuelles. Quant au stage, nous sommes arrivés à la conclusion qu'il était enrichissant comme une préparation formative pour l'avenir professionnel, contribuant à la construction de l'identité du maître et à sa croissance en tant que personne et coach. En fait, être un coach est Une profession exigeante, mais un grand défi dans la vie.

MOTS CLÉS: MODÉLISATION; ANALYSE; HAUTE PERFORMANCE; EXCELLENCE; PERFORMANCE SPORTIVE.

ABREVIATURAS, ACRÓNIMOS, SIGLAS E SÍMBOLOS

AJM – Academia José Moreira

AVC – Atlético Voleibol Clube

BFC – Boavista Futebol Clube

C1 – Central 1 (perto / rede 2)

C2 – Central 2 (afastada / rede 3)

CA – Cobertura de ataque

CC – Curta nas costas

CDF – Condição Física

CDR – Clube Desportivo Ribeirense

CFB – Clube Futebol “Os Belenenses”

CF – Curta à frente

CK – Clube Kairós

CMGC – Castelo da Maia Ginásio Clube

CSM – Clube Sports Madeira

C&S – *Click & Scout*

D – Distribuidor (a)

D1/P1/L1 – Distribuidora em zona 1

D2/P2/L2 – Distribuidora em zona 2

D3/P3/L3 – Distribuidora em zona 3

D4/P4/L4 – Distribuidora em zona 4

D5/P5/L5 – Distribuidora em zona 5

D6/P6/L6 – Distribuidora em zona 6

DVE – *Data Video Essential*

DV4 – *Data Volley 4*

EGC – Esmoriz Ginásio Clube

Ex – Exemplo

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Fig. – Figura

FIVB – Federação Internacional de Voleibol

FPV – Federação Portuguesa de Voleibol

GCV – Ginásio Clube Vilacondense

GDCG – Grupo Desportivo e Cultural de Gueifães

HD – *High Definition*

JDC – Jogo Desportivo Coletivo

K0 – Complexo 0

KI – Complexo I

KII – Complexo II

KIII – Complexo III

KIV – Complexo IV

KV – Complexo V

KVI – Complexo VI

L – Libero

LSC – Leixões Sport Club

LVC – Lusófona Voleibol Clube

MJ – Modelo de Jogo

MJs – Modelos de Jogo

MTARD – Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo

N.º – número

Op – Oposto (a)

P. / Pág. – página

PJ – Plano de Jogo

PJs – Planos de Jogo

PO1 – Ponta 1 (junto / rede 2)

PO2 – Ponta 2 (afastada / rede 3)

PV – Porto Volei

SCB – Sporting Clube de Braga

SWOT – *Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats*

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Vs – Versus

WSEN – *Women's Sports & Entertainment Network*

Z1 – Zona 1

Z2 – Zona 2

Z3 – Zona 3

Z4 – Zona 4

Z5 – Zona 5

Z6 – Zona 6

Z7 – Zona 7

Z8 – Zona 8

Z9 – Zona 9

1. INTRODUÇÃO

1.1. ESTÁGIO, UMA ETAPA IMPORTANTE

O presente relatório representa o culminar dum longo e valioso processo de estágio profissionalizante, realizado na equipa sénior feminina de voleibol do Boavista Futebol Clube (BFC), tendo em vista obter o grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, como determina o decreto-lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelos decretos-lei n.º 107/2008, de 25 de junho e n.º 230/2009, de 14 de setembro.

A opção por realizar um relatório de estágio, em vez de dissertação, relacionou-se com a motivação de poder ligar a vertente prática do tema do estágio – Modelo de Jogo (MJ) e Planos de Jogo (PJs) – com a sua parte teórica, resultando num trabalho prático, mas informado por aportes científicos. Ademais, este trabalho possibilitará colmatar uma lacuna na literatura, uma vez que a análise dos MJs, a construção de PJ e a sua relação com a edificação do processo de treino não estão devidamente representadas na pesquisa científica, nem na literatura técnico-pedagógica da especialidade, em particular na modalidade de voleibol.

Desde logo, no primeiro ano do curso de 2.º Ciclo – Treino em Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, no âmbito da unidade curricular de Metodologia do Desporto, em Voleibol, foi solicitado ao mestrando, pelo Professor Doutor José Afonso, a elaboração de um projeto para o seu relatório de estágio profissionalizante, a realizar-se nesta época desportiva, 2017/2018. Então, o desafio foi aceite, tendo sido designado Paulo Pardalejo como tutor do estágio, o qual possui o grau III pela Federação Portuguesa de Voleibol (FPV) e apresenta uma vasta experiência na orientação de equipas de voleibol feminino na 1.ª divisão, ao longo de quatro épocas, passando sucessivamente, pelos seguintes clubes: Leixões Sport Club (LSC), Clube Desportivo Ribeirense (CDR) e BFC.

Após a conclusão do 1.º ano do curso, estava no momento certo de aplicar os conhecimentos adquiridos nas aulas teórico-práticas e ligá-los com a realidade, para obter uma maior e profunda compreensão da envolvimento do

processo de treino. Deste modo, o estágio pode ser considerado como o período em que um estudante operacionaliza a ligação da aprendizagem teórica com a prática numa determinada entidade de acolhimento ou clube, constituindo a ocasião para utilizar os seus conhecimentos e aperfeiçoar as suas competências, defendendo Potrac e Jones (2009) que os ambientes desportivos devem ser sempre caracterizados por funcionalidade, colaboração e confiança. O estagiário é o indivíduo que exerce a referida ação, sob o comando de um orientador, concretizando no espaço de estágio as instruções definidas e exercendo da melhor maneira as componentes teóricas e práticas estabelecidas. Através deste processo, o estudante aprende e ganha experiência para ser um futuro profissional na sua área, o que se torna muito relevante, pois, como nos referem Wright et al. (2007), tem-se verificado um aumento da importância do papel do treinador, dos seus conhecimentos e das suas competências no meio social, considerando a forte relação do papel do desporto na sociedade. Podemos entender o estágio como uma etapa fundamental na vida de um profissional, porque é uma preparação formativa de grande importância para o futuro do estagiário. O estágio profissionalizante é uma boa oportunidade para experimentar e participar, de forma ativa, no processo de treino e na vivência de um clube desportivo. Assim, isto remete-nos para a ideia de Santos e Mesquita (2010) que defendem que a intervenção do treinador estagiário no processo de treino e na competição é multifacetada e desenvolvida em múltiplos contextos de prática, o que exige um grande conhecimento e competência em diversos domínios.

O treino é uma área fascinante e o autor deste relatório de estágio teve um desejo de aprender sempre mais, para crescer e tornar-se mais maduro, não apenas enquanto treinador, mas igualmente enquanto pessoa. Ao nível das expectativas, desejou e conseguiu o melhor possível compreender a complexidade do processo de treino e melhorar a capacidade de lidar com as variáveis mais importantes para o êxito desportivo, tendo por base um bom enquadramento e uma positiva ligação à restante equipa técnica. Então, através de uma descoberta guiada e contínua, foi possível aprender mais e conseguir perspetivar o voleibol de um modo mais organizado e metódico, com uma visão

mais científica e crítica, procurando o controlo de todas as envolvências do treino e do jogo, mas reconhecendo que esse controlo será, sempre, parcial e incompleto.

Para um melhor conhecimento do estagiário, apresenta-se, agora, uma síntese do seu currículo desportivo, enquanto atleta e principalmente como treinador, sendo esta informação complementada e desenvolvida, ao longo do trabalho, nomeadamente no capítulo da metodologia. A sua participação no desporto começou desde muito novo, praticando diversas modalidades, tendo-se destacado no voleibol, no triatlo e no ciclismo.

Em 2013, iniciou a sua licenciatura na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), em Lisboa, em Educação Física e Desporto, na vertente de Treino Desportivo, na modalidade de voleibol, tendo concluído em 2016. Nesse período, deu os primeiros passos na área do treino, no Lusófona Voleibol Clube (LVC), tendo sido adjunto nos escalões de juniores e juvenis, alcançando os títulos, por três vezes de campeão regional de Lisboa, bem como de vice-campeão nacional de juniores, vice-campeão nacional de juvenis e o 4.º lugar no campeonato nacional juvenil.

Na época transata, 2016/2017, o estudante foi treinador adjunto no escalão de seniores femininas da equipa do BFC, que disputou o campeonato nacional da 1.ª divisão portuguesa. Esta mudança na vida do estudante foi muito benéfica, pois iniciou uma nova fase, sobretudo por poder estudar numa instituição universitária de renome, a FADEUP, e, ao mesmo tempo, entrar numa prestigiada equipa da 1.ª divisão nacional do voleibol feminino, sendo, assim, concretizados dois desejos do estagiário.

Na presente temporada foi, novamente, integrado como membro do grupo técnico da mesma equipa, tendo sido sua intenção realizar no BFC o seu estágio para obter o Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo. As funções desempenhadas pelo estagiário, nesta época, com o novo treinador principal, foram praticamente as mesmas que as do ano anterior, nomeadamente a responsabilidade por todo o *scouting*, a análise e a observação do BFC e das equipas adversárias, a construção dos PJs, o planeamento do trabalho físico e a programação semanal das unidades de treino, em conjunto com o técnico

principal. A filosofia deste novo treinador foi marcada pelo treino de volume, pela grande exigência de entrega nas tarefas e uma forte carga motivacional, características às quais o mestrando se adaptou com relativa facilidade.

O tema principal do estágio profissionalizante foi o desenvolvimento de um modelo de jogo no voleibol, que constitui a base de jogo de uma equipa, aliado ao processo de construção de planos de jogo, desde a sua criação, passando pela aplicação no processo de preparação, até à concretização em jogo. Trata-se de uma temática ainda pouco estudada no voleibol em Portugal e sobre a qual existe pouca bibliografia (mesmo no plano internacional), o que se revelou um desafio difícil, mas também, por isso mesmo, interessante e aliciante para o estagiário.

1.2. MOTIVAÇÕES

O futuro profissional de um estudante de desporto é marcado pelo seu estágio profissionalizante e, como tal, o mesmo deve ter um grande interesse para realizar essa fase da vida académica.

Para o efeito, são fundamentais as nossas motivações, apresentando-se como essencial, e em primeiro lugar, o gostar e o sentir diariamente o desporto e, em particular, o voleibol. Esta paixão, incontornável na condução de qualquer moroso e difícil percurso que se queira realizado com excelência e profissionalismo, sempre esteve bem vincada no caso concreto do mestrando, considerando que 24 horas não chegam para pensar em voleibol, dado viver intensamente esta modalidade.

Outra motivação importante para este estágio foi preparar-se técnica e cientificamente, de modo a ser um profissional competente. O estágio é considerado como o período em que um estudante realiza uma atividade prática, ligando a parte teórica, sendo o momento de aplicar os seus conhecimentos e de aperfeiçoar as suas competências. Assim, o estudante poderá adquirir a aprendizagem das bases de um treinador de alto rendimento desportivo, em vários níveis: planeamento, conhecimento, técnica, tática, comunicação e liderança. Só bem informado e formado é que um treinador pode ser uma pessoa exigente consigo própria e com os outros, sabendo lidar com os diversos

problemas que enfrenta nesta profissão muito rica, mas também muito complexa. Raposo (2014) acrescenta que os treinadores precisam de ter em atenção três grandes fatores ao longo do processo de treino: os atletas, pois não são todos iguais daí ser preciso ter atenções diferentes; o calendário das competições, nomeadamente as datas das competições mais importantes; e as condições do treino, pois podem condicionar a realização do programa de treino, o qual poderá afetar o rendimento desportivo.

Motivou e motiva, ainda, o estagiário querer aperfeiçoar o seu conhecimento, não só prático ou teórico, técnico ou tático, mas igualmente o relacionamento humano e social no meio desportivo com as entidades envolvidas, como os atletas, os dirigentes, os treinadores, os clubes e as federações. É importante perceber o papel do treinador no desporto, mas também na educação, na família, na cultura e como contribuir para uma sociedade melhor.

O tema do estágio – o desenvolvimento de um modelo de jogo da equipa como base para a construção de planos de jogo em voleibol, a sua construção, aplicação na preparação e concretização na competição – é também muito interessante, porque para haver jogo de voleibol, deve existir antes um modelo e um PJ, sendo esta questão essencial para a ação do treinador, seja nesta ou noutra modalidade, pois sem esta base o jogo não tem uma filosofia e uma prática próprias, ou seja, não tem sentido.

Outra razão do mestrando para se sentir animado com o estágio profissionalizante foi saber que o mesmo seria feito através de uma instituição prestigiada a nível internacional como é a FADEUP, da qual foi tirado o melhor aproveitamento. Estas motivações foram decisivas para fazer um estágio de qualidade e trazer uma outra vontade essencial: ser feliz pessoalmente no futuro e contribuir para que outros próximos também se sintam felizes no desporto e na vida.

1.3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

1.3.1. OBJETIVOS GERAIS

Podemos dividir em gerais e específicos os objetivos do estágio, embora estejam sempre relacionados para alcançar o fim principal que é o desenvolvimento e a conclusão do estágio.

O objetivo central do estágio, como já referido, foi o desenvolvimento dos planos de jogo (PJs) em voleibol, tendo sido dado ênfase à construção e à execução de PJ no treino e na competição, a nível teórico e prático, nomeadamente a elaboração do modelo de jogo (MJ) e a aplicação do PJ. Com este trabalho, que decorreu durante o estágio profissionalizante, pretendeu-se, entre outros assuntos, abordar os seguintes: os conceitos de MJ e PJ; a análise da performance; o MJ da equipa; a definição e constituição de PJ; a importância e a análise dos 7 complexos de jogo; a apresentação aos atletas da informação do PJ; a forma de apresentação; o treino do PJ, em contexto real de prática; a relação com a estatística e a informação para elaborar os planos.

Naturalmente, ligados a este ponto principal, estão outros objetivos gerais, que ajudaram a cumprir esse mesmo propósito fundamental. Assim, foram incluídos, ainda, como fins gerais do estágio os seguintes:

1 – Conhecer e fomentar as bases essenciais da preparação de um treinador de alto rendimento, num contexto real de prática, no escalão sénior da 1.^a divisão portuguesa, estando estas relacionadas, principalmente, com o MJ e o comportamento das equipas adversárias;

2 – Desenvolver as competências na construção do planeamento da época desportiva, de maneira a criar metas realistas junto de uma equipa sénior, nomeadamente, saber dosear essa época, destacando mais tempo para questões táticas (como, por exemplo, o MJ com ligação ao PJ) e a quantidade de trabalho físico, sendo estes dois os grandes pilares para construir a época;

3 – Adquirir maior conhecimento do voleibol feminino, no geral e em particular, nas componentes táticas, bem como compreender e desenvolver uma ideia do MJ definida pela equipa técnica.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Relativamente aos objetivos específicos, foram muitas as áreas do processo de treino possíveis de conhecer e participar, sendo certo que algumas tiveram mais atenção, indicando-se a seguir as que mais foram trabalhadas no estágio:

1 – Compreender as componentes técnico-táticas do voleibol, nomeadamente enquanto treinador adjunto de uma equipa sénior, neste caso sobre o modelo de jogo (MJ), bem como conhecer os papéis e as intervenções do treinador principal de 1.^a divisão, como por exemplo, saber em que momentos falar com a equipa e com as atletas;

2 – Desenvolver as competências de liderança e de comunicação e tirar o máximo rendimento das atletas, através do uso de palavras-chave e saber gerir essas situações, de modo a alcançar a melhor forma individual e da equipa;

3 – Observar e analisar o comportamento, bem como os diversos momentos do jogo (por exemplo, até aos 8 pontos, a partir dos 16, depois dos 21 ou até mesmo o comportamento com um ou dois pontos de diferença, a partir dos 16 pontos) e/ou a adaptação da equipa onde o estagiário estava inserido;

4 – Entender que, independentemente do escalão a treinar, a preparação deve ser minuciosa e o processo determinante na otimização dos jogadores para etapas mais elevadas e ganhar oportunidades de aprendizagem, como por exemplo, jogar em ligas mais competitivas, sendo isso ainda mais exigido numa equipa sénior da 1.^a divisão portuguesa.

Outros objetivos específicos foram abordados, mas todos eles relacionados com o assunto essencial, como, no campo da tática, a ideia de jogo do treinador, a definição de exercícios-padrão para avaliar a evolução do grupo, a forma de enquadramento do tipo de treino no microciclo semanal e ainda a observação e a análise do comportamento dos jogadores e equipas.

1.4. TAREFAS DO ESTAGIÁRIO

1.4.1. TAREFAS GERAIS

No estágio desenvolvido no BFC, as tarefas gerais estiveram unidas à base fulcral, que foi o desenvolvimento do MJ e dos PJs, tendo sido essas funções as seguintes:

- 1 – Treinador adjunto das seniores femininas;
- 2 – Reuniões no início de época com o treinador principal, com a intenção de delinear o MJ e os potenciais PJs, bem como os restantes objetivos para a época desportiva e a consequente orientação das tarefas de cada treinador;
- 3 – Construção do planeamento anual da época desportiva, incluindo todas as sessões de treino e competição, em conjunto com o treinador principal;
- 4 – Reunião de apresentação dos novos treinadores (principal e adjunto) à equipa, dando a conhecer às atletas as metas e as regras para a época;
- 5 – Encontros mensais com os treinadores, incluindo reuniões com o orientador, de modo a aferir se os objetivos estabelecidos estavam a ser realizados;
- 6 – Análise e avaliação da equipa de estágio e dos adversários.

1.4.2. TAREFAS ESPECÍFICAS

Sempre com a ideia principal a comandar, o desenvolvimento dos planos de jogo, as tarefas mais específicas neste estágio foram as seguintes:

- 1 – Organizar e orientar, juntamente com o treinador principal, 6 treinos por semana (segunda a sábado), com a duração aproximada de 2 h cada;
- 2 – Dirigir treinos extras, com as jogadoras centrais e/ou distribuidoras e igualmente treinos de receção com as pontas (Z4);
- 3 – Participar nas tomadas de decisão, quer no treino, quer no jogo;
- 4 – Tratar dos dados estatísticos dos jogos, usando o sistema *Click&Scout* (C&S) e melhorando a utilização do *Data Volley 4* (DV4);
- 5 – Construir o planeamento anual, na parte da condição física (CDF), sempre com aprovação do treinador principal;

6 – Desenvolver a especialização da relação entre distribuidoras e centrais, através do aperfeiçoamento entre estes dois tipos de jogadoras e a melhoria das jogadas combinadas, nomeadamente da curta à frente, da falsa curta à frente (chamada a um pé), da curta nas costas, da tensa e da china;

7 – Observar as equipas adversárias e a própria equipa do BFC, construindo os planos de jogos para os diferentes encontros;

8 – Fazer o registo permanente do processo de treino e da competição.

1.4.3. REGISTO DA PRÁTICA

Uma das tarefas específicas, mas com muita importância foi o registo da prática do estágio. Assim, no início da época desportiva 2017/2018, foi criado pelo estagiário um dossier, orientando-se pelo foco central que foi o desenvolvimento dos PJs em voleibol, onde constaram os elementos referentes à construção, aplicação no processo de preparação e concretização em competição do PJ.

Foram anotadas as unidades de treino, as tarefas realizadas nos diversos períodos da época, o juízo crítico do estagiário, com reflexões sobre os pontos mais importantes de cada unidade de treino e jogos, principalmente os ajustes necessários ao longo das semanas, relativamente aos planos de jogo, como foi o caso da análise e da observação das equipas e possíveis estudos exploratórios, os quais foram descritos e refletidos no mesmo.

Este dossier foi importante, ainda, para levantar e desfazer algumas questões e dúvidas, levando o estagiário a investigar com apoio científico, através de pesquisa em livros e revistas da especialidade, melhorando assim a formação teórica e naturalmente a realização prática do estágio.

1.5. ESTRUTURA DO TRABALHO

Para o melhor entendimento deste relatório de estágio, indica-se, de modo resumido, as suas várias etapas.

Em primeiro lugar, apresenta-se a introdução, que aborda o estágio como uma etapa importante, as motivações do estagiário, os seus objetivos e as suas tarefas.

Segue-se uma revisão da literatura, através da pesquisa e tratamento de informação científica e técnico-pedagógica, tanto de autores nacionais, como estrangeiros, sobre o MJ, abordando a sua definição, importância e relação com o voleibol, os PJs, analisando a sua noção, relevância e ligação com o planeamento e as etapas do processo de criação dos PJs no voleibol e ainda a articulação entre o MJ e o PJ.

Posteriormente, apresenta-se uma abordagem da metodologia, no Capítulo 3, na qual se inclui a caracterização do Boavista Futebol Clube e da sua equipa sénior feminina de voleibol, assim como um resumo do currículo do estudante e da sua participação na entidade de acolhimento e ainda as variáveis de análise neste trabalho e os constrangimentos na recolha dos dados.

Em quarto lugar, segue-se o capítulo mais prático do relatório, relacionado com o MJ e os PJs. Explora-se a criação e a aplicação do PJ, a ideia específica do PJ e as fases do mesmo, conforme os diversos complexos de jogo, bem como a apresentação da informação às atletas relativamente ao PJ, tanto a nível individual, como coletivo. Adicionalmente, abordam-se os meios dessa comunicação e igualmente a construção de situações de treino potenciadoras do PJ no terreno. Outro tópico importante desenvolvido neste trabalho foi a ligação da estatística com a criação do PJ, pois através deste processo é possível ir ao ponto essencial do trabalho que é sabermos a informação necessária para criar o PJ.

Posteriormente, surge o capítulo relacionado com a aplicação dos planos de jogo em contexto real de prática, Capítulo 5, onde estão registadas as abordagens semanais, bem como as reflexões que foram surgindo e as respetivas alterações ao MJ que aconteceram. Junta-se o pensamento e a experiência de alguns treinadores *experts* nacionais e internacionais, sobre esta temática.

Por fim, são tecidas as considerações finais sobre o trabalho realizado, bem como apresentada a síntese final e ainda as referências bibliográficas e os anexos.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. MODELO DE JOGO

2.1.1. DEFINIÇÃO DE MODELO DE JOGO

Na literatura relativa a esta temática, foi possível encontrar-se diversas definições de modelo e de modelo de jogo (MJ). Na filosofia, por exemplo, Japiassú e Marcondes (2001) referem que o termo modelo vem do italiano *módello*, que por sua vez deriva do latim *modellus*, alteração feita no latim *modulus*, sendo o diminutivo de *modus*, ou seja, medida. Os mesmos autores entendem que a palavra modelo é a forma ideal, o paradigma, com o objetivo de criação de outros como ele. Já os modelos teóricos são construções hipotéticas, ou seja, formas de explicação com o intuito de analisar ou esclarecer uma realidade concreta. Por sua vez, na matemática, segundo Praciano-Pereira (2015), modelo é uma palavra técnica que representa um método ou uma maneira que dominamos, que sabemos implementar computacionalmente, por exemplo, que deverá representar a realidade. Também Santo (2001) defende que um modelo é um conjunto de dados descritivos das características físicas do sistema, ou seja, um conjunto de equações matemáticas, que reproduzem o comportamento dos componentes individuais e do sistema como um todo.

Na vertente desportiva, Garganta (1997, p.117) diz-nos que “o sentido original da palavra modelo é *paradeigma*, que exprime o que se deve copiar, ou o que se impõe necessariamente, do mesmo modo que o molde ou a matriz impõe à matéria uma forma pré-determinada”. Por sua vez, Castelo (1996, p. 385) defende que modelo quer dizer “um ensaio, uma aproximação, uma maquete mais ou menos abstrata que representa os aspetos fundamentais, apresentados de uma forma simplificada de uma ou várias situações, permitindo assim, uma melhor interpretação das variáveis que esta em si encerra”. Já Le Moigne (1990) é de acordo que os modelos são uma criação antecipativa, fundamentada numa ideia da realidade e Bompa (1999) refere que o modelo significa reprodução e simulação da realidade. Assim, há que destacar que todos

os modelos são imperfeitos e constituem abstrações e simplificações da realidade, devendo o Homem julgá-los pela sua utilidade.

O MJ tem diversas definições, mas partindo do princípio de que não existe uma única, devemos entender que o conjunto das várias significações que se seguem podem resultar num sentido geral acerca do MJ.

Segundo Garganta (1996), o MJ é visto como uma junção de ideias, pontos de referência fundamentais, em relação aos quais vamos avaliar comportamentos. Este pensamento vai ao encontro de Barbosa (2003), que defende que o MJ engloba um conjunto de ideias sobre o modo de jogar de uma equipa. Junta-se, ainda, a ideia de Oliveira (2004) que considera que o MJ trabalha como um guia no sistema de operacionalização de jogo da equipa. Este autor, em 2003, refere que o MJ é um conjunto de princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, que representam as diversas fases de jogo, que se ligam entre si, mostrando uma identidade própria. Para Castelo (1998), o MJ está ligado a um conjunto de fatores, tais como a cultura do clube, o subsistema estrutural, o sistema de jogo, o sistema metodológico, o subsistema técnico-tático nos diversos planos, entre outros. O mesmo autor, em 1996, tinha indicado que o MJ permite explicar e desenvolver o sistema de relações entre os diversos elementos da equipa, bem como leva a tirar novas conclusões da maneira de raciocinar e ter novas ideias relativamente à situação do jogo.

Nesta linha de opiniões, Carvalho (2001) afirma que o MJ é um guião de todo o processo de treino. Também, concordam Ribeiro e Jorge (1997), defendendo que um MJ tem como objetivo dar uma sólida coerência ao jogo de uma equipa, possibilitando a automatização de comportamentos técnico-táticos. O MJ deve ser de âmbito aberto e produtivo, devendo repetir o sistema de relações entre os vários elementos da equipa (Castelo, 1996). Frade (1985) afirma também que o MJ se caracteriza como uma referência, o qual se deve atingir, estando sempre atualizado com o intuito de construir um presente com objetivos realistas, sendo um processo que nunca estará acabado. Por sua vez, Freitas (2004), acrescenta que, depois de compreender a lógica do jogo e ter a consciência que existem inúmeras possibilidades de jogar, importa então esclarecer qual a nossa ideia de jogo e isto, por sua vez, leva ao treinador a

construir um MJ, sendo que Pinto e Garganta (1996) são da mesma opinião, sublinhando, no entanto, que é preciso ter em atenção que aquando da construção do MJ, é necessário considerar características morfofuncionais e socioculturais dos jogadores que farão parte do modelo. No entanto, é necessário destacar um MJ que observe as ações reconhecidas como indutoras de sucesso dos jogadores e das equipas. Tal afeta uma seleção criteriosa dos exercícios a considerar nas sessões de treino, bem como a aptidão de estratégias de instrução e de exercitação eficazes no que respeita ao modelo escolhido (Canossa et al., 2009).

Neste contexto, Carvalhal (2000) defende que o sistema de modelação é feito em função da ideia que o treinador tem, mas que, no entanto, o instrutor deve ter em atenção a forma de jogar com base nos jogadores que possui, ou seja, o pensamento, a filosofia e a predisposição dos mesmos para adquirirem mais bases de conhecimento. Todo o processo de treino, nomeadamente o MJ deve basear-se no diálogo entre todos os intervenientes. Assim, neste âmbito, sobressai a precisão de haver uma interlocução sistemática, consistente e adicional entre a prática e a teoria, dado que estas, em sintonia, formam duas faces da mesma moeda (Castelo, 2009). Para este autor, deste diálogo advém a qualidade da conceção, da aplicação e da inovação dos meios de treino do jogo, ou seja, para se vencer o oponente, deve-se desenvolver nos atletas o espírito de colaboração, para que melhorem a sua individualidade e aprendam a fortalecer os interesses pessoais e coletivos. Desta forma, o atleta tem que ser capaz de se transpor da vertente individual (tática individual) para uma vertente coletiva (tática coletiva), dando o melhor de si à equipa (Garganta, 1995).

Considerando a equipa como um todo, que vem de uma cultura organizacional específica, só uma cultura tática sólida e ampla permite aos jogadores a inclusão e a participação eficazes junto do grupo para qualquer que seja o MJ (Gréhaigne, 1991). No seguimento desta linha de pensamento, Castelo (1994) defende que a aprendizagem e o refinamento dos jogadores e das equipas só são aproveitados quando são expostos a contextos reais de prática. Só a partir dos mesmos é possível utilizar os corretos modelos e mecanismos que ajudem na tomada de decisão e na ação motora de resposta ao problema.

Assim, o MJ deve seguir as bases das ações individuais e coletivas dos atletas e da equipa, associadas ao esforço físico e psicológico das características do jogo (Teodorescu, 1984). Por estas razões, há uma grande importância do MJ, uma vez que, em toda a envolvente do fenómeno desportivo, existe uma regra fundamental: não faz sentido treinar-se por treinar. É preciso haver uma ideia mãe, com princípios e ideias certas, sendo algo macro em direção à qual os princípios devem fluir. Toda esta ideia mãe, é vista como um MJ, e que irá condicionar a maneira de treinar e desenvolver as capacidades dos diversos jogadores. É neste sentido que Casarin e Esteves (2010) defendem que o treinar deve ser visto através de vários níveis de complexidade diferentes e crescentes, determinado por um padrão (MJ) que melhora qualitativamente. Assim, o MJ é muito importante, porque vem antes de tudo, antes mesmo do plano de jogo (PJ), antes da entrada em campo dos jogadores, antes da vitória ou da derrota. São as características do MJ, o pensamento ou a filosofia do que e do como se deve jogar, que determinam o PJ e tudo o que vem a seguir, e por isso é que o MJ é muito relevante numa equipa, para os atletas e os treinadores.

Neste mesmo sentido, Oliveira (2003) menciona que o MJ está sujeito a acrescentos e num processo de evolução constante, afirmando que nunca pode haver um modelo final. Por exemplo, se o treinador souber com precisão o que deseja para a equipa, tais como a maneira de jogar e os seus comportamentos individuais e coletivos, bem como o processo de treino, será um treinador credenciado, sendo referenciado como estruturado, organizado e controlador da situação.

Este conjunto de reflexões demonstra que o MJ terá enormes implicações no processo de treino e na construção do jogo, podendo sintetizar estes pensamentos no seguinte: o MJ é um guia orientador, que reúne um leque de ideias sobre a maneira de jogar de uma equipa, assente em princípios e subprincípios, e sujeito a diversos fatores, como a cultura do clube, o subsistema estrutural, o sistema de jogo e o sistema metodológico. O intuito do MJ é construir uma ideia de jogo de uma equipa, fazendo com que ela tenha uma coerência de jogo, levando ao êxito individual e coletivo. O MJ é um instrumento que deve estar sempre sujeito a alterações, devendo ser sempre atualizado, nunca

existindo um modelo final e perfeito. Assim, se conclui que não se deve treinar só por treinar, devendo esta ação estar dirigida por um guião, que é o MJ, o qual vem antes de tudo, mesmo antes do PJ.

2.1.2. MODELO DE JOGO NO VOLEIBOL

Esta secção do trabalho aborda o MJ na modalidade de voleibol, com o pensamento de alguns autores, sendo feito na parte inicial uma breve referência aos modelos mais antigos e à sua lógica, seguindo-se as referências mais fortes ao modelo proposto por Monge Muñoz (2003, 2007), a sua importância enquanto mudança paradigmática e o seu papel de sistematização do processo e, posteriormente, o desenvolvimento de modelos e/ou estudos científicos, após Monge Muñoz.

Assim, numa visão mais afastada no tempo, Rodrigues (1985) defendia que a forma de jogar de uma equipa de voleibol podia ser subdividida em três categorias de organização coletiva: (i) a composição da equipa, que diz respeito à utilização de jogadores, cumprindo missões específicas dentro da equipa; (ii) a organização tática defensiva, que engloba dois momentos de jogo diferentes, a receção ao serviço adversário e a defesa ao ataque adversário; (iii) a organização tática ofensiva, onde podemos distinguir sistemas ofensivos com dois ou três pontos de ataque, dependendo da opção de tipo de distribuição. No que concerne à visão de Moutinho (1994), podemos identificar duas fases fundamentais de jogo: o ataque, situação tática na qual uma equipa se encontra na posse da bola, criando condições para atingir o objetivo do jogo (conquistar o ponto); a defesa, situação tática na qual uma equipa luta, simultaneamente, para não permitir ao adversário atingir o objetivo do jogo, bem como pela recuperação da posse de bola. Segundo Espá et al. (2002), o jogo de voleibol era compreendido em duas grandes categorias: o *side-out*, que englobava os momentos de jogo, receção, construção do ataque e ataque e a transição, que envolvia os momentos de defesa, construção do contra-ataque e contra-ataque. Mais adiante, estes complexos serão abordados, verificando-se a sua importância no MJ e também no PJ. Numa breve síntese, constatamos que, como afirma Moreno (2001), o MJ em voleibol deve ter em conta vários fatores,

separando os objetivos da forma de aplicar, sendo esse modelo influenciado pela formação do treinador e pela sua filosofia.

Numa visão mais recente, com a evolução do jogo de voleibol, este passou a ser dividido em vários complexos, havendo, desta forma, subfases do jogo (Monge Muñoz, 2003; Hileno & Buscà, 2012). Assim, o jogo dividia-se em dois grandes complexos, o KI (*side-out*), ou seja, a organização de ataque após a recepção ao serviço adversário, e o KII (transição), isto é, a construção de jogo após o ataque da equipa adversária. Já Mesquita (2005) considera o KI como a fase mais sólida do jogo, devido a cada jogador estar na sua zona de conforto, sendo um complexo que é muito tratado na literatura (João et al., 2006; Lobietti et al., 2009). O KII difere do KI, pois o contra-ataque inclui as ações do bloco, defesa, distribuição e ataque, o que corresponde à forma de defender ou parar o ataque adversário, criando assim situações favoráveis para combater o adversário. Deste modo, segundo Mesquita (2005), o KII é um cenário menos sólido do jogo, devido aos tempos de ataque serem mais lentos e menos variados do que no *side-out*, o que por sua vez, segundo Afonso e Mesquita (2007), torna menor a possibilidade da equipa pontuar no ataque. No entanto, segundo os mesmos autores, este complexo tem a vantagem de conseguir obter maior número de *break-points*, ou seja, pontos que se distanciam em relação à equipa adversária.

Com o desenvolvimento do voleibol, passou a existir uma consideração mais detalhada das diferentes fases do jogo, através de uma divisão em mais complexos de jogo, tais como K0, KIII, KIV e KV. O K0 é a ação única correspondente ao serviço que, apesar de uma forte ligação com o KII, pode acabar em ponto e, deste modo, surge como categoria própria (Monge Muñoz, 2007; Hileno & Buscà, 2012), ou seja, o adversário é fraco na recepção, logo o serviço passará exclusivamente para aquele alvo, o que acaba por ser uma tática, única e exclusivamente do serviço, mesmo que depois haja uma tática de bloco. No que diz respeito ao contra-ataque, observa-se uma cisão entre contra-ataque de *side-out* (KII) e o contra-ataque ao contra-ataque (KIII), conforme defendem Hurst et al. (2016), Laporta et al. (2015a), Hileno e Buscà (2012), Monge Muñoz (2007) e Palao et al. (2004). Acontece, também, uma evolução

em relação a Monge Muñoz, nomeadamente no KIV, que está relacionado com a cobertura ao ataque, complexo que é pouco estudado, tendo Laporta et al. (2015a; 2015b) afastado-se de algumas ideias de Monge Muñoz (2003). O último complexo, o KV (bola morta), procura transformar os contra-ataques mais rápidos, com o uso da “avalanche” (4 pontos de ataque), o que faz aumentar a probabilidade de pontuar. Este relatório de estágio guia-se pelo novo modelo de Monge Muñoz (2003) e com algumas ideias de Laporta et al. (2015a; 2015b) e de Hilen e Buscà (2012), em todos os complexos, mas principalmente no KIV e KV, com o intuito de dividir o jogo em 7 complexos, começando no K0 até ao KVI, sendo este último uma nova categoria que será melhor explicada mais à frente.

Há outros aspetos do MJ em voleibol que devem ser tomados em consideração. Júnior (2008) entende que a única forma de diminuir a previsão do MJ é estruturá-lo, de modo a que acarrete imprevisibilidade da “leitura” de jogo pelo adversário. O mesmo autor defende um ciclo da teoria-prática na elaboração de um MJ, sendo o seguinte: na parte teórica, existe a evidência que dá origem à ideia do MJ e se resultar, inicia-se a sugestão do MJ, colocando-o em prática, esse modelo deve ser usado em competição que, por sua vez, mostrará a sua eficácia ou não; depois, gera um feedback, positivo ou negativo, e consoante o seu resultado pode levar a um novo estudo, entrando novamente na parte teórica; daí, chamar-se ciclo. Assim, os treinadores necessitam de tomar decisões. No entanto, quando realizam um MJ precisam de ter uma séria e profunda caracterização da sua equipa, envolvendo vários aspetos como o número de distribuidores, a definição da posição/função dos atacantes, a complexidade do sistema, as opções por rotação, o tipo de distribuição consoante os diversos cenários, bem como as construções de *side-out*, transição e bola morta. Desta forma, através do MJ, é possível que uma equipa prejudique o ataque do adversário com um bom serviço, geralmente em suspensão (Espá et al., 2000). Sendo o serviço bem executado, provoca ponto ou uma receção em dificuldade por parte do adversário e consequentemente dificuldade na distribuição (João et al., 2006), influenciando ou não a ação seguinte, o remate. Por isso, Cezarano e Rocha (2006) afirmam que, no voleibol de pavilhão, os

vencedores são as equipas com a distribuição mais variada. Ou então, segundo Cunha (1998a), quanto mais baixa for a capacidade técnica da equipa adversária ou a sua experiência, mais pontos são marcados pelo serviço. Assim, com base nas definições dos referidos autores, para criar uma ideia de MJ, podemos falar em sistema tático geral, sistemas de receção, defesa e/ou sistemas defensivos e ataque e/ou sistemas ofensivos.

Concluindo, o modelo pode ser visto como uma representação da ideia de jogo do treinador, ou seja, a maneira como quer a equipa a jogar (Faria, 1999). A este aspeto pode e deve-se associar a criatividade, sendo esta uma aptidão de criar algo de novo e inesperado, o que é muito importante para a resolução de problemas no jogo, mas devendo-se respeitar os princípios do jogo e a relação com o MJ criado pelo treinador. A ação criativa é essencial para desenvolver o MJ, sobretudo no voleibol de alto nível e para Costa et al. (2006), a ideia de criatividade está ligada à corrente cognitiva, ou seja, ao conhecimento e à inteligência que o atleta demonstra em jogo, sugerindo ainda que o espírito criativo pode ser despertado por um meio envolvente enriquecido.

2.1.3. COMPLEXOS DE JOGO

De uma forma resumida, podemos definir complexo de jogo, em voleibol, como um composto de elementos inter-relacionados que abrange várias fases e momentos, divididos por diversas ações práticas e que se articulam com o MJ. Cada complexo do jogo é influenciado pela ação anterior e que será afetada na ação seguinte da jogada, com o objetivo de procurar o sucesso da ação (Laporta, 2014; Laporta et al., 2015a).

Como todo o processo de jogo de qualquer modalidade, o voleibol tem diversas fases de jogo, que estão delineadas na Figura 1. E desta forma, o voleibol, por ser um desporto de equipa, é caracterizado por dois grandes complexos de jogos, o KI e KII (Laporta et al., 2014).

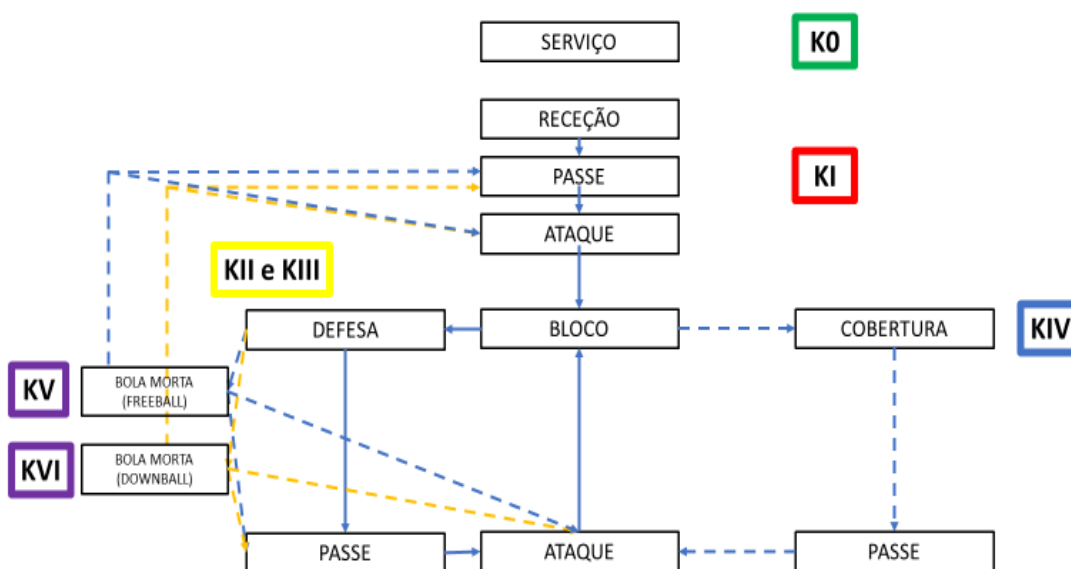


Fig. 1 – Ciclo geral de organização de jogo (adaptado de Laporta, 2014)

Desta maneira, segundo Laporta (2014), há várias possibilidades de definir os complexos para serem aplicados em treino, ou seja, os complexos são vistos como um sistema dinâmico, compostos por subsistemas com constante interação e capazes de se auto-organizarem (Serra et al., 2017; Walter et al., 2007). O modo mais simples de treinar os complexos é o seguinte:

- K0: serviço:

O K0 corresponde unicamente ao serviço (Hileno & Buscà, 2012) e este é separado do KII, tornando-se um complexo por direito próprio (Monge Muñoz, 2003, 2007). O K0 aparece como a ação de serviço que, embora tenha uma grande ligação com o KII, pode acabar em ponto, e desta maneira, apresenta-se como categoria própria (Monge Muñoz, 2007), ou seja, o adversário é fraco na receção, logo o serviço passará exclusivamente para aquele alvo, o que acaba por ser uma tática, única e exclusivamente do serviço, mesmo que depois haja uma tática de bloco. No entanto, este complexo está diretamente ligado ao KII, pois é no K0 que se dá o início do “ataque” ao adversário, sendo a primeira arma, conjuntamente com o bloco, para manter, ao máximo possível, a situação ofensiva. Assim, o bloco é o símbolo de recuperação da continuidade de jogo e a possibilidade de organizar o ataque (Mesquita, 2005). Com base noutros

autores e nos seus estudos, sobre a análise de jogo, conclui-se que as ações constituintes do contra-ataque, como serviço, ataque e bloco, são indicadores de sucesso de vitória no set e/ou no jogo (Garcia-Hermoso et al., 2013; Marelić et al., 2004; Rodriguez-Ruiz et al., 2011). Com suporte no estudo de Hurst et al. (2016), é possível concluir-se que a maioria das equipas de voleibol feminino usa o serviço flutuante, não tendo uma zona de campo preferida, havendo uma percentagem muito igual entre todas as zonas de serviço.

- KI (*Side-out*): recepção – distribuição I – ataque I:

O KI está ligado à fase de ataque, após a recepção de serviço do adversário. (Afonso et al., 2012; Castro et al., 2011; Costa et al., 2012; Hileno & Buscà, 2012; Mesquita et al., 2010; Monteiro et al., 2009; Palao & Santos, 2004; Palao et al., 2004). Este complexo caracteriza-se pela recepção, distribuição e a organização ofensiva (ataque de *side-out*) (Costa et al., 2011; Costa et al., 2012; Hileno & Buscà, 2012; Rodriguez-Ruiz et al., 2011). O KI é um complexo mais estável e esperado, segundo Mesquita (2005). Através do estudo científico de Hurst et al. (2016), constata-se a frequência com que o serviço, no voleibol feminino, entra nas zonas de fundo do campo, tais como Z1, Z5 e Z6. Uma outra conclusão é que, no voleibol feminino, mesmo em KI, há muitas vezes em que se joga em *off-system*, ou seja, as equipas têm que ser capazes de construir o seu ataque, independentemente da distribuição, o que leva a que os ataques entrem com menos frequência na Z5, devido à presença do libero.

- KII (*Transição de side-out*): bloco – defesa – distribuição II – contra-ataque:

Para Laporta (2014), o segundo complexo está associado à recuperação da posse da bola, através da defesa e organização do contra-ataque (KII), tendo este complexo o objetivo de sustentar, ao máximo, a situação ofensiva do adversário, através da primeira arma, o bloco. Poderá ser visto como uma capacidade de neutralizar o ataque adversário e organizar o contra-ataque da nossa equipa, para adquirir rapidamente o serviço, pois ganhamos jogos com serviço (Palao et al., 2014). Comparativamente ao complexo I, por norma, temos

um ataque mais lento e com um maior número de bolas altas, sendo estas bolas de segurança, as quais são positivas para a equipa adversária se organizar melhor em termos da relação bloco-defesa (Afonso et al., 2005a; Costa et al., 2012; Mesquita et al., 2007). Neste complexo II, há uma forte ligação entre o bloco e a defesa, fazendo com que as jogadoras mais potentes (Rodriguez-Ruiz et al., 2011) usem ataques mais fortes e tenham um jogo mais veloz (Afonso et al., 2005b; Costa et al., 2012; Castro et al., 2011). Nikos et al. (2009) defendem que as melhores performances, no mais alto nível, estão neste complexo, sendo que a maioria dos pontos se dá pelas dificuldades colocadas pelo serviço adversário, pela relação distribuição II – ataque e pelo bloco. Já no estudo de Hurst et al. (2016), concluiu-se que a maioria das equipas femininas usa pouco a zona 2, na transição, a qual deveria ser mais utilizada, devido à presença da distribuidora e da oposta, para prejudicar a organização ofensiva do adversário, pois se a distribuidora desse o primeiro toque, já não poderia dar o segundo, o que mudaria o jogo e a equipa adversária teria de adaptar à situação de *off-system*, sendo esta recorrente no KII feminino. Assim, conforme Costa et al. (2011), Costa et al. (2012), Hilen e Buscà (2012) e Rodriguez-Ruiz et al. (2011), o KII molda-se ao bloco, à defesa e à organização ofensiva, que inclui a distribuição e o ataque de transição.

- KIII (Transição de transição – transição do KII): defesa – distribuição
III – ataque III:

O KIII (transição) representa as ações de transição do KII, ou seja, “contra-ataque do contra-ataque” ou “transição de transição”, não vindo do *side-out* a ação de contra-ataque (Hileno & Buscà, 2012; Monge Muñoz, 2003, 2007; Palao et al., 2004). Acerca deste complexo, Hurst et al. (2016) entendem que a presença de um bloco mais forte, como o triplo, pode ter vantagem, pois em KII as equipas jogam com tempos de ataque mais lentos e um jogo previsível. Desta maneira, em algumas equipas, pode não haver muita diferença entre KII e KIII, mas noutras poderá existir, dependendo do seu nível desportivo. Desse modo, quando há diferenças entre os complexos II e III, trata-se, principalmente, das condições de distribuição, zonas e tempos de ataque, pelo que podemos

concluir, pela análise dos artigos, que no voleibol feminino se apresentam piores condições de distribuição no KII, registrando-se já no KIII situações mais favoráveis (Afonso et al., 2017; Hurst et al. 2016). Nos mesmos artigos, retira-se a ideia de que o KII tem uma grande variabilidade na distribuição, mas no KIII há maior dificuldade na organização ofensiva. Já no estudo de Hurst et al. (2016), verificou-se que neste complexo não existe uma zona de defesa mais frequente, pois houve um equilíbrio na distribuição dos valores. No entanto, é de realçar que as Z2, Z4 e Z6 são as mais usadas na transição de transição.

- KIV (Cobertura do ataque): Cobertura de ataque – distribuição IV – ataque IV:

O KIV pode ser caracterizado pela cobertura de ataque ou proteção de ataque (Hileno & Buscà, 2012; Monge Muñoz, 2003, 2007). Este complexo tem como objetivo retomar ou lutar pela posse do ataque, através da reflexão da bola no bloco adversário para o nosso campo, ou seja, quando o jogador ataca contra o bloco adversário e a bola é refletida para dentro do campo da nossa equipa, é possível através da cobertura recuperar a bola, através de linhas de proteção, para continuar o jogo e reorganizar a fase ofensiva para atingir o ponto.

Já Laporta et al. (2015b) afirma que são poucas as ocorrências deste complexo. No entanto, quando o atacante enfrenta o bloco, tem diversas possibilidades: ou perde o ataque, ou marca ponto, ou a bola bate ou não no bloco e cai no campo adversário ou a bola reflete no bloco e segue o jogo, sendo este último menor em termos de ocasiões de jogo. Os mesmos autores defendem que são poucas as vezes que a equipa é capaz de defender a bola e permitir a construção de ataque organizado e menor ainda as ocasiões de contra-atacar e marcar ponto. Contudo, esses pontos, quando existem, podem ser fulcrais para os jogos equilibrados (Laporta et al., 2015b). Entretanto, Hurst et al. (2017) afirmam que, para melhorar o voleibol feminino, neste complexo, as equipas têm que ser mais agressivas e usar tempos mais rápidos, mesmo em condições não favoráveis, uma vez que na situação de cobertura, por estratégia, colocam um jogador mais disponível para o contra-ataque, o que, por vezes, pode trazer facilidade para o bloco adversário, pois através do estudo consegue-

se perceber qual a jogadora mais solicitada nesse tipo de situações e apresentar-se com um bloco mais coeso. Neste mesmo trabalho, é defendido que a zona de distribuição utilizada neste complexo é a C, seguindo-se a B e, mais uma vez, jogar-se-á fora de sistema. Então, devemos tentar seguir a afirmação de Afonso e Mesquita (2011), quando dizem que os tempos rápidos funcionam como forma de desequilibrar o bloco adversário e aumentar a oportunidade de ganhar o ponto.

- KV (Bola morta, tipo I): *freeball*:

No mesmo sentido, o KV está ligado à organização da equipa, sendo as “bolas mortas”, as chamadas *freeballs*, que são aquelas em que o adversário obteve dificuldade de organização do ataque. (Hileno & Buscà, 2012; Monge Muñoz, 2003). A *freeball* é assim o envio, para o campo adversário, da “bola morta”, que é um tipo de bola alta utilizada, geralmente, em manchete e que descreve uma trajetória em forma de parábola.

Segundo Hurst (2016), o KV é um exemplo de ideia de *off-system*, podendo, por vezes, não parecer. A mesma autora afirma que este tipo de bola é devolvido para o campo adversário com um nível baixo de perigo e, desta forma, podemos ter uma situação de jogada fácil.

- KVI (Bola morta, tipo II): *downball*:

Esta divisão ainda não é muito usual, mas para facilitar o trabalho em campo, existem diferentes formas de organizar a equipa, consoante estes dois tipos de bolas, pois têm trajetórias diferentes. O KVI está ligado à organização da equipa na *downball*, sendo o tipo de bola que descreve uma trajetória ligeiramente mais lenta que o ataque, podendo ser a pico, mas com alguma agressividade. Neste caso, um passe descreve uma trajetória tensa, mas descendente e/ou um ataque em apoio, sendo este último mais complicado para apenas um defensor. Daí, ser geralmente mais usual, nos níveis mais avançados, pelo menos dois jogadores, com o fim de aproveitar para contra-atacar de modo rápido. Para facilitar a leitura da diferença entre estes dois tipos de bolas, segue-se a Figura 2, com as respetivas trajetórias abordadas

anteriormente.

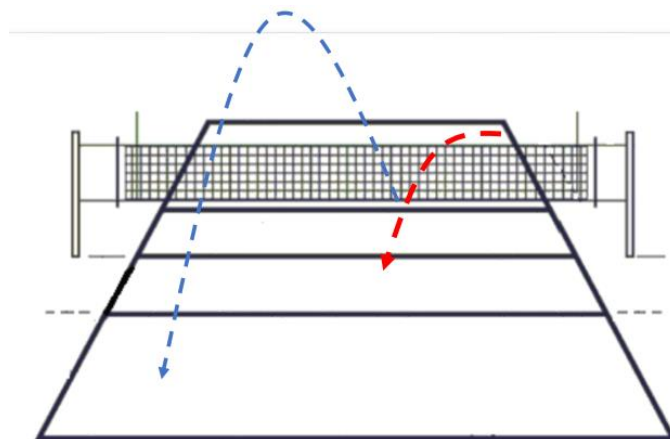


Fig. 2 – Diferença das trajetórias entre *freeball* (azul) e *downball* (vermelho)

Assim, no planeamento do treino, deverá ser dada atenção a estes dois tipos de bolas, pois cada possibilidade para pontuar é uma vantagem que tem que ser aproveitada. Desta forma, segundo o artigo de Hurst et al. (2016), concluiu-se que, no voleibol feminino de alto nível, o adversário envia a bola para o outro campo, usando, frequentemente, a *downball* para criar maiores dificuldades.

2.1.4. RELAÇÃO ENTRE MODELO DE JOGO E PLANOS DE JOGO COM VISTA AO ÊXITO DA PERFORMANCE DESPORTIVA

Atualmente, a literatura é ainda escassa quanto a este tópico, mas, ainda assim, ele será abordado com base nas ideias expressas anteriormente e através de uma ligação feita pelo estudante.

Sabemos, como ponto seguro do que já vimos, que qualquer PJ está dependente das características do MJ implementado pela equipa técnica. Assim, a relação entre o MJ e o PJ é essencial para a construção de uma performance desportiva com êxito. Nesta sequência, o PJ tem que ser visto como uma

preparação tática, individual e coletiva, e ligada à tática do voleibol para implementar nos jogos, sendo parte do processo para um desempenho de excelência.

Depois de estabelecido o MJ, o PJ deve respeitá-lo e ser visto como a preparação tática, e assim pode ser entendida como a arte de preparar e conduzir a competição desportiva da maneira mais eficaz e racional, assegurando uma mais económica utilização das energias face às condições exteriores, tanto nos confrontos individuais como nos de equipas.

Um outro aspeto ligado ao PJ e à sua relação com o MJ é o modelo de treino, pois baseia-se na definição da estrutura do processo de treino, o qual, por sua vez, operacionaliza uma grande conexão com o MJ que materializa as ideias do treinador (Mesquita, 2000). Esta ideia vai ao encontro de Maia (1997, p. 35), que afirma: “modelar não é sinónimo de teorizar, mas sim tentar aprender uma complexidade a partir de etapas de integração num crescendo de complexificação, em que o simples é sempre o ponto de partida”. A este propósito, Azevedo (2011) considera que o treino permite ao treinador organizar e ajudar os jogadores na construção de uma identidade, afirmando Mesquita (2000) que o exercício em treino é o local onde o líder da equipa concretiza as suas intenções e transmite conhecimento para os atletas, de forma a que estes aprendam o conteúdo do treino e do jogo. Já Queiroz (1986) defende que o PJ e o treino devem procurar representar as condições de diversidade das características do jogo, ou seja, os exercícios têm que estar ligados à realidade do jogo.

Articulado a esta maneira de treinar, sempre com base no MJ definido, vem o modelo de análise, mais concretamente o PJ, sendo o mesmo fundamental para o controlo do treino em função do jogo apresentado pela equipa em competição (Sousa, 2005), devendo, por sua vez, fazer parte do processo de decisão que o treinador tem sobre os seus jogadores em treino e em competição (Figueiredo, 2015). Neste sentido, Amieiro (2005) e Castelo et al. (2000) afirmam que uma equipa deve ter conhecimento da maneira de jogar do adversário, de modo a obter informação suficiente sobre as qualidades do adversário no plano técnico, tático, físico e psicológico.

Em resumo, devemos salientar a importância que têm o MJ e o PJ, sendo certo que, embora o segundo dependa do primeiro, a verdade é que eles estão obrigatoriamente interligados. A filosofia, o pensamento, as ideias centrais, que são o MJ, é que comandam o plano, que englobam o planeamento, a estruturação do treino e a organização prática da competição. Por isso, o treinador é um pensador do treino e do jogo, não apenas um executante prático do treino. Assim, como resultado deste papel do treinador e da maior relação entre o MJ e o PJ, maior será o sucesso da performance desportiva do atleta, da sua equipa e do seu clube.

2.2. PLANOS DE JOGO

2.2.1. DEFINIÇÃO DE PLANOS DE JOGO

Desde já, há duas ideias que devem ser resumidamente apresentadas e depois desenvolvidas neste capítulo, sendo elas as seguintes: os PJs são planeamentos de curto prazo, geralmente de uma semana, sendo isto ainda mais verdadeiro ao falarmos de uma modalidade desportiva que, oito em oito dias, muda de adversário; embora baseado em dados, o PJ é sempre alterável ou ajustável, devido a várias condicionantes (mudança de jogo do adversário ou lesões de atletas). Assim, se entende a ideia de Raposo (2017, p. 1), quando afirma que “o planeamento passou a ser um importante ato da gestão da preparação dos atletas e equipas”, pois, segundo o mesmo autor, não é possível alcançar resultados sem uma grande preparação de qualidade.

Sobre o PJ, há diversas definições. Vejamos algumas noções teóricas, para compreendermos o que é um PJ. Segundo Sacristán e Gómez (1998), o plano é a preparação de um esboço ou esquema que representa uma ideia, uma ação ou sucessão de ações ou projeto, que serve como guia para executar a atividade e produzi-lo efetivamente. Cunha (2016) considera que planejar é procurar conseguir que os elementos resultantes da atividade, cuidadosamente organizada, se venham a sobrepor aos acidentais e tendam a eliminar completamente estes últimos. Para Tzu (2006), o plano pode ser visto como uma informação crucial, em que nunca se deve ir para uma “batalha” sem saber o que

está “contra”, pois para isso, é essencial haver um líder, que comande pelo exemplo e não pela imposição ou força, devendo tratar os seus “homens”, que neste caso são os atletas, como filhos e estes darão a vida pelo seu treinador, estando a vitória reservada para os atletas que estão dispostos a pagar o preço.

O PJ está relacionado com a análise do jogo e esta com a análise da performance, como referem Garganta (2004) e Riley (2005), porque permite alinhar e comparar o comportamento dos atletas e das equipas em relação aos MJ e também melhorar o processo de treino. No entendimento de Cunha, (1998b), há uma grande importância na análise do jogo, não só da própria equipa, mas principalmente da equipa adversária, uma vez que todas as informações extraídas são úteis para elaborar um PJ específico, com o intuito de obter uma vitória sobre o adversário, sendo imprescindível este tipo de informação, ao mais alto nível, com o recurso a diferentes meios tecnológicos, como o vídeo, o computador e as montagens. Relativamente a este aspeto, Fidalgo (1998) declara que, no voleibol de alto nível, o tempo despendido na observação e na caracterização dos adversários é tão fundamental como o tempo de treino, mas é preciso que o mesmo seja bem usado. A procura de conhecimentos sobre a forma como atuam os opositores, através do *scouting*, é essencial para desenvolvimento estratégico do jogo (Franks, 1997; Hughes & Franks, 2008; McGarry & Franks, 2003). Aliás, Carling et al. (2005) afirmam que o treinador que não usa a análise de jogo como instrumento auxiliar é visto, pela comunidade, como um desleixado.

Sobre o valor da análise do jogo e da análise da performance, tanto no treino, como no jogo, e a sua influência na construção e nas alterações do PJ, Lacerda (2002) e Santos (2000) defendem que a observação do jogo permite conhecer melhor o mesmo, as suas tendências, tanto as do adversário, como as da própria equipa. Gama et al. (2017) afirmam que a análise da performance deve ser suportada em análises quantitativas (como por exemplo, dados estatísticos da receção, da distribuição, do ataque, do bloco, entre outros). Ainda nesta matéria, Garganta (1997, p. 115) defende que a modelação da performance serve para “delimitar um quadro específico de constrangimentos colocados pelo jogo, perfilando-o com base na caracterização dos

comportamentos dos jogadores, a partir da observação e análise das equipas (sistemas) em confronto na competição”. Este último considera que a análise do jogo, enquanto ferramenta auxiliar do treinador, deve reunir um conjunto de informações para o treino, tendo como objetivo a otimização da performance dos jogadores e da equipa. Relativamente à forma de avaliar e entender a prestação ou performance do atleta, não basta só contabilizar os valores de jogo e treino, como por exemplo, o número de passes, as transições, as tendências de serviço, os pontos de partida, bem como outros aspetos como saltos, metros atingidos, força máxima, sendo preciso, depois, estudá-los e compará-los, para intervir junto dos atletas, em primeiro lugar no treino e seguidamente na competição. As ideias apresentadas por vários teóricos são fundamentais para darmos valor ao PJ, indicando-se de seguida o esquema (Figura 3) de ligação do PJ com o processo de treino, segundo Garganta (1997) e Carling et al. (2005).

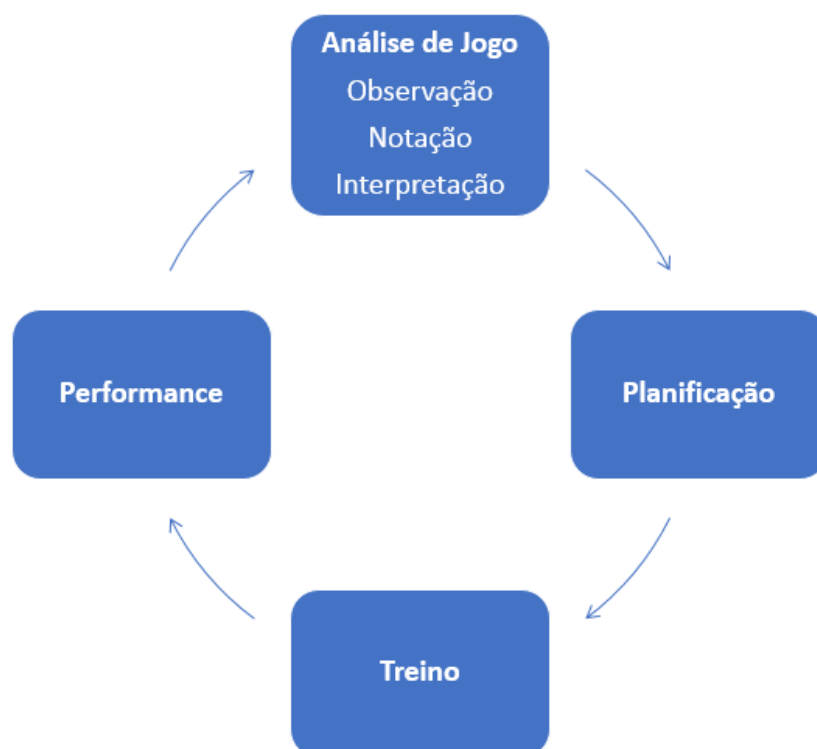


Fig. 3 – Ligação do processo de treino e os planos de jogo (Garganta, 1997)

Assim, a construção de um PJ poderá passar pelas seguintes fases (Figura 4):



Fig. 4 – Ciclo de preparação de planos de jogo (Carling et al., 2005)

Outro ponto a ter em consideração no PJ é o papel do treinador, o qual tem a função de orientar a equipa, utilizando a sua capacidade de planear a construção de PJ e delineando uma estratégia eficaz. Para Gama (2013), há uma grande preocupação dos treinadores de desportos coletivos de adquirir um maior rendimento dos seus jogadores, levando-os a procurar melhores meios, com a ideia de aperfeiçoar a performance competitiva. O treinador tem uma função muito importante nesta relação com o PJ, porque o mesmo deve ser doseado e adaptado ao nível dos seus atletas, pois, como afirma Tzu (2006), o treinador é um estratega que estuda cuidadosamente o bem-estar dos seus homens, não os sobrecarregando e concentra a sua energia, acumulando a sua força para manter a sua equipa continuamente em movimento. Assim, o papel do treinador, de forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso da equipa e pelo alcance dos objetivos propostos inicialmente, e este, sendo o responsável pelo PJ e pelo recrutamento de jogadores e a sua gestão ao longo do ciclo com os mesmos, deve ser otimista e dar feedbacks sobre o rendimento dos jogadores

em competição, pois o treino e o jogo necessitam destes, da mesma forma que os jogadores precisam de bola para o aumento da performance (Castelhano & Alvaréz, 2013; Flores et al., 2012; Figueiredo, 2015; Garganta, 2004). Como o PJ é algo complexo e deve ser bem cuidado, na sua elaboração e nas suas eventuais mudanças, há uma ideia de Silva (1998) que deve merecer atenção, relativamente ao papel do treinador, pois, segundo o referido autor, não é correto planejar em abstrato, mas assente em situações definidas, porque pode haver uma variabilidade ilimitada e irrepetível das condições do processo de treino, o que nos alerta uma vez mais para a função do treinador no PJ.

Planejar é procurar prever o futuro, mas como tudo na vida também num PJ há situações que podem ser imprevisíveis e fazerem fracassar esse plano, obrigando-o a alterações e ajustamentos. Como já foi referido, estamos a falar de uma modalidade desportiva em que uma equipa, todas as semanas, defronta um adversário. Por outro lado, um PJ é sempre uma aposta que, apesar de baseada em dados, sobretudo quando as equipas já se conhecem bem leva ao risco de não ser ajustado. Uma variação à estabilidade do PJ programado é, por exemplo, o adversário mudar, inesperadamente, a sua forma de jogar ou acontecer uma lesão de alguma atleta, o que altera a dinâmica coletiva e fica anulado o PJ, o que obriga o treinador a ter a capacidade e a competência de alterá-lo de imediato, arranjando novas soluções. Assim, se conclui que todo o PJ é ajustável e como em todas as previsões, os PJs têm taxas elevadas de erro de previsão, mesmo que os planeemos ao pormenor. Por isso mesmo, a construção de um PJ e a ação de uma equipa técnica devem apostar em aspetos fundamentais para o sucesso do mesmo PJ. Um desses pontos importantes é a construção do MJ, o suporte da equipa, para desenvolver uma base sólida perante adversidades imprevistas, tal como, defende Carling (2005), referindo que muitos treinadores dão mais importância à análise de jogo da sua equipa do que à da equipa adversária. Esta ideia é válida, pois os treinadores preocupam-se mais em impor o seu MJ do que submeter-se aos dos adversários e deste modo, segundo Ribeiro (2009), os treinadores têm como objetivo pôr a sua forma de jogar balizada pelo seu próprio MJ, e posteriormente, então, utilizam a análise de jogo como forma de perceber se está conforme planeado ou se necessita de

reformulações. Outras medidas a tomar, caso haja a falha de previsões iniciais, são desenvolver PJs que contenham alternativas, planos B e C, ter soluções de recurso, a nível técnico e tático, e ainda prever a possibilidade real de fazer mudanças, nomeadamente preparando atletas para se adaptarem rapidamente a novas estratégias e saberem interpretar e cumprir novas orientações táticas, num determinado set ou jogo, de modo a alcançar o êxito desportivo. Neste sentido, cabe bem a opinião de Pinheiro (2013) que alerta para o facto do PJ não dever ser entendido como um instrumento determinante à prática ou uma tecnologia segura, mas sim um orientador do trabalho, pois é a partir da ação consciente que ocorre a transformação da realidade.

2.2.2. AS ETAPAS DO PROCESSO DE CRIAÇÃO DE PLANOS DE JOGO NUM DESPORTO COLETIVO – VOLEIBOL

Com base na literatura abordada e na prática conhecida dos treinadores, é possível definir um conjunto de 7 passos que o técnico de uma equipa deve seguir, de modo a alcançar o sucesso do PJ. São os seguintes: 1.º) avaliar as provas desportivas em que a equipa está envolvida; 2.º) conhecer a própria equipa; 3.º) inteirar-se do adversário; 4.º) hierarquizar os dados estatísticas, 5.º) estabelecer prioridades do PJ; 6.º) adaptar-se ao adversário; 7.º) transmitir a informação à equipa.

Na primeira etapa, o treinador deve possuir a capacidade para entender as provas em que a sua equipa vai participar (campeonato, taças, torneios, etc.), sendo esta avaliação essencial para definir a maneira de encarar a própria equipa, os diversos jogos e os respetivos resultados, bem como determinar os objetivos no início da época. Estes devem ser simples, claros e realistas, independentemente do escalão, desde a formação até ao alto rendimento.

Em segundo lugar, é necessário conhecer a própria equipa, sabendo qual o nível da mesma e se o plantel tem recursos e atletas capazes para colocar em prática o MJ e, posteriormente, o plano proposto e desta forma, depois conseguir adaptá-lo e ler o adversário no decorrer do jogo. Neste capítulo, o treinador deve ter em atenção que os fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos são essenciais, quando construímos uma equipa de alto

rendimento, devendo fazer a avaliação individual e coletiva. Para além disto, o treinador tem de conhecer se a equipa está preparada para responder ao MJ e ao PJ e se os atletas têm os três níveis básicos para chegar ao topo (a autonomia, a competência e o relacionamento), de acordo com a teoria da autodeterminação de Ryan e Deci (2000), de modo a serem capazes de adaptar o plano e ler o jogo no decorrer do mesmo.

Como terceiro passo, é fundamental conhecer o adversário, tornando-se crucial a observação e a análise do mesmo, sendo relevante analisar as forças, as fraquezas e as tendências do adversário e perceber as características de comportamento com o MJ, sendo úteis na planificação estratégico-tática e na programação do treino (Lopes, 2005, Sarmiento et al., 2014), podendo ser feito através de análise dos pontos *Strengths*, *Weaknesses*, *Opportunities*, and *Threats* (SWOT), conforme a Figura 5.



Fig. 5 – Análise SWOT (Paulillo, sd)

A quarta fase é a hierarquização dos dados estatísticos, ou seja, saber quais os elementos mais importantes da base de dados a utilizar e organizá-los segundo uma determinada ordem. Por exemplo, em primeiro lugar, saber as tendências da distribuição por rotação; depois, conhecer as tendências do corredor central (em que formações joga mais com a central); a seguir, o estatístico poderá evidenciar os ataques por jogadora, com os diferentes tipos de passe e nos diversos complexos. Tudo isto deve acontecer, centrando-se no

planeamento dos conteúdos alvos de análise, para evitar dispersar a atenção do estatístico apenas em situações acidentais (Sarmiento et al., 2014). A análise de jogo, com a respetiva hierarquização estatística, tem como principais metas diagnosticar, recolher e tratar os dados reunidos e disponibilizar uma informação sobre a prestação dos jogadores e das equipas, admitindo identificar as ações realizadas por aqueles e as exigências que lhes são colocadas para as produzirem (Franks et al., 1998).

O quinto ponto passa por estabelecer as prioridades do PJ, ou seja, saber o que é mais importante para realizar no jogo, como, por exemplo, servir na recebedora-atacantes e/ou queimar sempre na central.

Como sexto passo, relacionado com a etapa anterior, temos a adaptação da equipa ao adversário, sabendo o que se vai adaptar, por exemplo, na organização defensiva (em vez de ser em losango, passar a rotacional) e na organização ofensiva (em vez de atacar na diagonal, procurar o *block-out*). Para esta função, o treinador deve ter uma informação suficiente da sua equipa e do adversário (questões mais técnicas e táticas, através da visualização do vídeo), para montar um PJ e criar uma equipa coesa e vencedora. Neste entendimento, é fundamental promover uma ideia de PJ, para compreender o que fazer, se a equipa jogará em função de si mesma ou do adversário, se adaptar-se-á ao oponente, se tem condições de impor o seu jogo, se entrará mais preventiva ou mais agressiva. E a equipa técnica deve ser capaz de fazer alterações, pois pode acontecer que o PJ inicialmente previsto não seja rigorosamente cumprido durante a partida, por causas imprevistas. Para isso, Lopes (2005) menciona a importância do *scouting*, de modo a preparar a equipa para eventuais ocorrências e arranjar estratégias para adaptá-la a problemas do jogo criadas pelo adversário.

Em sétimo lugar, o treinador deve saber lidar com a transmissão da informação do PJ à equipa, pois é importante para a formação e a familiarização do atleta e para a sua preparação com vista ao alto rendimento desporto. Desde logo, é necessário saber quanto tempo tem disponível para apresentar o PJ à equipa e as condições para tal (preferindo um local tranquilo e confortável, como uma sala de reuniões, evitando arrecadações e locais em que entrem muitas

peessoas, pois interrompem o trabalho de análise, desconcentrando toda a equipa). Outra questão é conhecer que quanto maior for o nível de preparação do PJ, maior o seu detalhe e consequente aumento da capacidade de memória de trabalho com muita informação tática, o que justifica o aumento do controlo, atenção e foco do atleta em treino (Horrocks et al., 2016). Estes mesmos autores defendem que uma informação preciosa para o PJ são as informações sobre os oponentes e os seus elementos de reconhecimento de padrões, ou seja, os gestos mais típicos dos jogadores, sendo uma componente chave para a preparação do jogo. Por outro lado, o treinador deve ser capaz de planejar todas as envolvências do PJ, ou seja, escolher quando começar (se no primeiro jogo oficial da época ou, o mais recomendado pela maioria dos treinadores, será durante os jogos treinos da pré-época), fazer algumas sessões do que aparecerá na folha ou nas folhas de PJ, de modo a que os atletas possam saber toda a informação preciosa do adversário, levando várias sessões para apresentar detalhadamente o seu modelo de plano, estando dependente também do nível da equipa.

Ainda sobre este sétimo tópico, salientamos que, quando se inicia a época, é essencial ter um PJ perceptível e principalmente realista, tendo em conta a equipa e deve ser treinável durante as várias sessões, sendo aconselhável que, por exemplo, em 4 sessões de treino, pelo menos as 3 últimas sejam focadas no jogo. Deste modo, o PJ deve ser breve, com apenas duas páginas, frente e verso, e entregue em formato de folha para os atletas, pois é muito mais prático e mais fácil para os olhos (Guagenti, 2005). Contudo, nas equipas mais evoluídas também há o hábito de entregar o PJ em CD ou DVD a cada atleta, contemplando questões individuais e coletivas. O processo de planeamento do jogo não é simples, mas as recompensas e o sucesso em termos de vitórias e o sentido de competição valem a pena o investimento do tempo para se dedicar ao sucesso da equipa (Guagenti, 2005). Quanto ao tratamento e análise de jogo do adversário, Lopes (2005) refere a necessidade de se observar pelo menos 3 jogos, e a visualização dos vídeos tratados desse adversário deve ser feita pela equipa que treinamos, tendo lugar conforme o seu número de sessões de treinos, mas apontamos para 4.

A terminar este assunto, é importante referir que o PJ tem diversas etapas e é formado por várias partes, de modo a ser uma estrutura bem organizada com vista ao sucesso. Esta ideia deve ser interiorizada e desenvolvida no seio da equipa, desde os treinadores até aos jogadores, para alcançar o êxito, não havendo falhas de informação, devendo utilizar-se uma linguagem clara e uniforme entre todos, tendo o treinador de realizar diversas tarefas antes de entregar o PJ às atletas, como se pode ver na Figura 6.

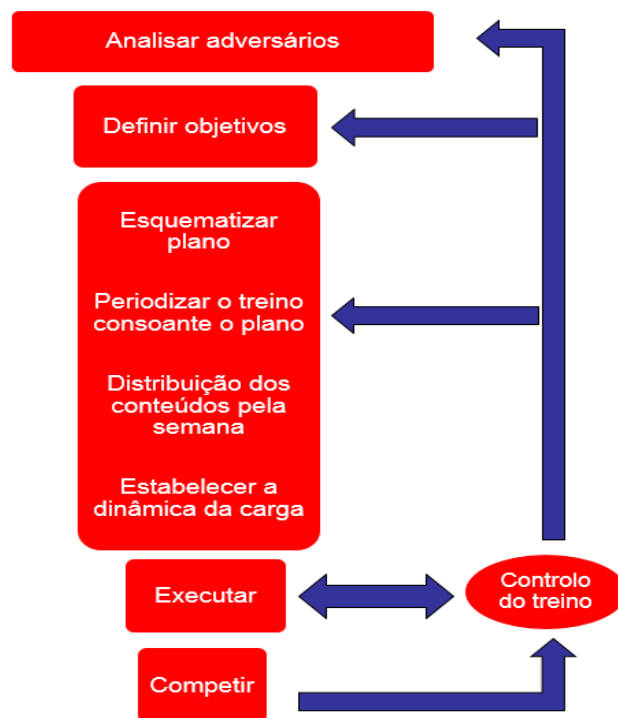


Fig. 6 – Etapas de planos de jogo (adaptado de Herzog et al.,1985)

3. METODOLOGIA

Nesta secção, é desenvolvido o enquadramento/caracterização do clube e da equipa onde foi realizado o estágio, indicando a sua equipa técnica, a estrutura de apoio e ainda o percurso do mestrando e a sua integração na equipa. Igualmente, apresentam-se outros aspetos da metodologia, como as variáveis de análise, a forma de analisar, as características da filmagem e o material a utilizar neste processo.

3.1. CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

3.1.1. O CLUBE

A entidade de acolhimento onde se efetuou o estágio para a obtenção do grau de mestre foi o mediático BFC. Fundado em 1 de agosto de 1903, a sua sede oficial encontra-se localizada na Rua O Primeiro de Janeiro, na cidade do Porto. Neste clube, a nível de dirigentes, há nomes que se destacaram até à atualidade, como o major Valentim Loureiro (1983-1997) e depois o seu filho, João Loureiro (1997-2007). Em 2007, Joaquim Teixeira sucedeu a João Loureiro, e pouco tempo depois, em 2008, foi eleito Álvaro Braga. Posteriormente, em 2012, Manuel Maio sucedeu a Braga Júnior. Já em 2013, João Loureiro, o presidente com mais títulos na história do clube regressou, conseguindo levar o Boavista ao lugar onde sempre esteve na elite do desporto português (Boavista Futebol Clube, 2017c).

O seu expoente máximo é o futebol, encontrando-se, atualmente, no setor profissional, na 1.^a divisão da Federação Portuguesa de Futebol. Nesta modalidade com mais implantação, o seu palmarés regista alguns títulos importantes, como 1 Campeonato Português (2000/01), 5 Taças de Portugal (1974/75; 1975/76; 1978/79; 1991/92; 1996/97) e 3 Supertaças de Portugal (1978/79; 1991/92; 1996/97).

Em 2007/2008, uma alegada coação feita pela direção levou o Boavista à sua despromoção do escalão principal do futebol nacional. Seguiu-se um complexo processo de recursos nos tribunais administrativos. A partir daí, o clube, no seu todo, passou por um período de grande queda desportiva e

financeira, tendo influenciado a vida do BFC, incluindo o departamento de voleibol. Em fevereiro de 2013, o Conselho de Justiça da Federação Portuguesa de Futebol anulou a descida administrativa que tinha acontecido em 2008, porque essa decisão, na sequência do processo conhecido como “Apito dourado”, tinha prescrito (ultrapassado o prazo legal) e então, o clube reintegrou a 1.^a divisão de futebol.

A nível de equipamentos, destaque-se que, durante a presidência de Álvaro Braga, o Complexo Bessa XXI (fruto de uma parceria com a portuguesa *Global Stadium* e a italiana *Italgreen*) foi dotado de 3 relvados sintéticos de última geração, o que permitiu o tão aguardado regresso da formação do Boavista à casa-mãe. Assim, nasceu a “Academia Boavista”.

O BFC, hoje em dia, é uma formação eclética com 25 modalidades de competição, sendo duas profissionais (o futebol e o ciclismo) e as restantes amadoras, como está expresso na Figura 7, havendo 7 modalidades que não são de competição.

Tem cerca de 24.000 associados, é um polo gerador de desporto, de e para todos, independentemente da idade, género, raça ou religião e constitui um eixo essencial na cidade do Porto e na região norte do país (Boavista Futebol Clube, 2014).

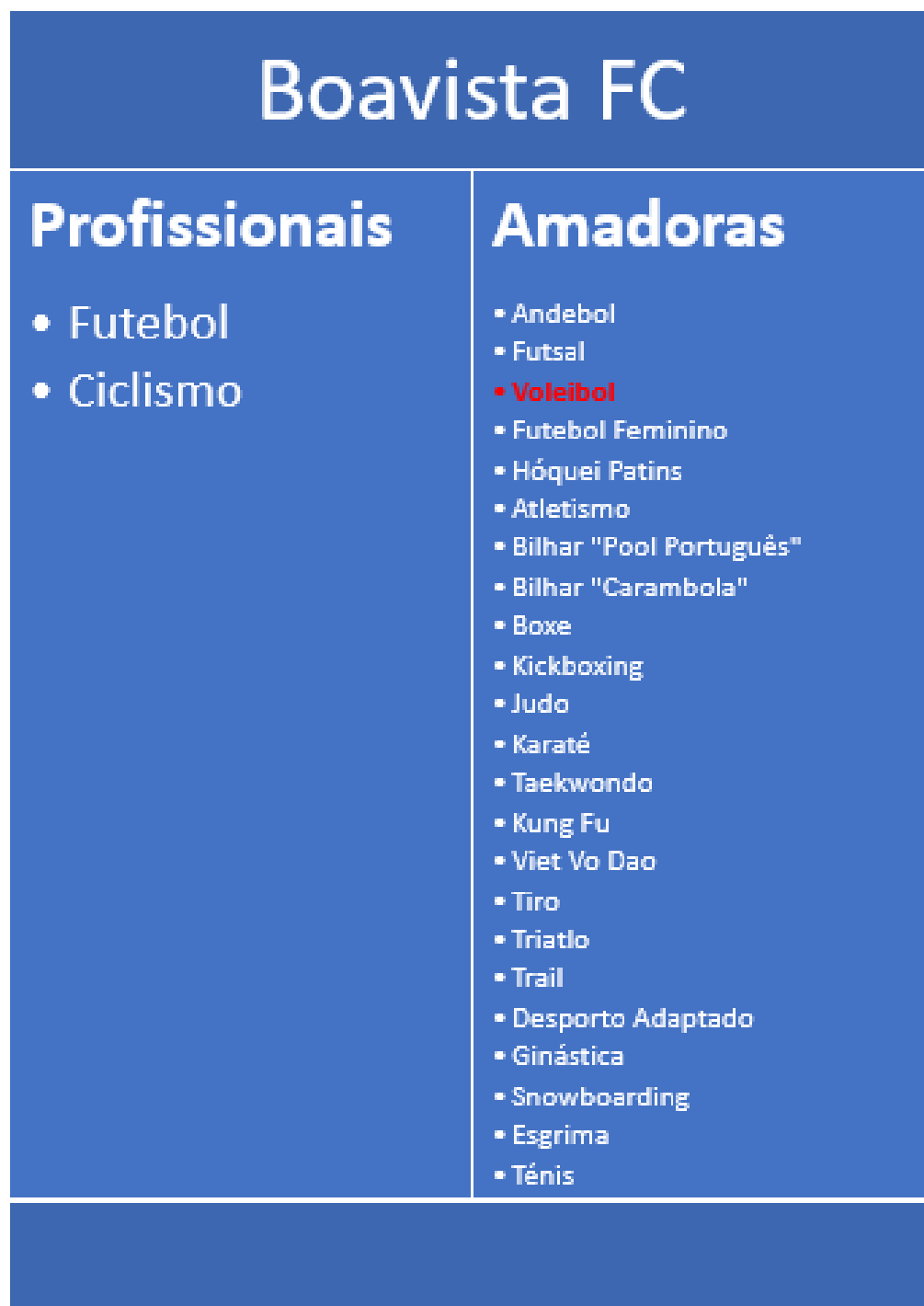


Fig. 7 – Diagrama das modalidades do BFC

3.1.2. HISTORIAL DA SECÇÃO DE VOLEIBOL

O voleibol apareceu no BFC em 1982, através da cativação de atletas do género feminino para, desde tenra idade, praticarem esta modalidade e terem melhores hábitos desportivos.

A intenção desta instituição de utilidade pública foi criar um clube para entrar na competição feminina nacional e, na verdade, o BFC tem tido muito sucesso no seu trabalho, alcançando vários títulos regionais e nacionais, no escalão sénior: 5 títulos de campeão nacional, 1 título da 2.^a divisão, 7 taças de Portugal, 3 supertaças e várias presenças em competições europeias. Para isso, tem contribuído o empenho dos seus dirigentes, treinadores e colaboradores, bem como o elevado esforço das suas atletas, seguindo os bons princípios da prática desportiva e os valores da sã convivência social e do bom relacionamento com os clubes e as instituições ligadas ao voleibol (Boavista Futebol Clube, 2017b, 2017c).

Após a “queda” do clube, em 2007/2008, naturalmente todas as modalidades associadas ao clube foram afetadas e como tal o voleibol não foi exceção, tendo perdido algumas praticantes. Posteriormente, a partir de 2012/2013, recomeçou a organização de toda a estrutura do clube, sendo o futebol o grande suporte das outras modalidades, por estar na 1.^a divisão nacional.

Desde a época 2014/15, a equipa de seniores femininas encontra-se na 1.^a divisão nacional, destacando-se como melhor classificação o 5.^o lugar na fase final da temporada de 2015/2016. Na época passada, foi conseguida a manutenção na 1.^a divisão nacional, através da conquista do 10.^o lugar na tabela classificativa. O principal objetivo da equipa, definido para a época desportiva 2017/2018, foi a sua qualificação para o apuramento de campeão nacional (entre os 5.^o e 8.^o lugares), tendo ficado classificada em 6.^o lugar após a 1.^a fase. Na segunda fase, não conseguimos ultrapassar o primeiro *play-off*, disputado com o LVC e dessa forma, jogou-se um outro *play-off*, com o Ginásio Clube Vilacondense, apenas para o ranqueamento das 6.^a e 7.^a posições, tendo o BFC alcançado o 7.^o lugar.

A secção de voleibol, atualmente, integra o conjunto das várias

estruturas desportivas das modalidades amadoras e possui os seguintes escalões, todos eles do género feminino: minis, infantis, iniciadas, cadetes, juniores e seniores. Este departamento, presentemente, é coordenado pelos diretores Fernando Pereira e Artur Nunes, tendo ainda a responsabilidade do vice-presidente das modalidades amadoras do BFC, o Eng.º António Marques. A estrutura de apoio à equipa de estágio foi satisfatória, contando, por exemplo, com um corpo diretivo, um departamento de medicina e fisioterapia e viaturas para jogos fora. Os treinos repartiram-se entre dois pavilhões, que não são propriedade do BFC: um pequeno, da Escola Clara de Resende, e outro melhor, o Irene Lisboa, da Porto Lazer, que foi o recinto oficial de jogos em casa. Naturalmente, seria importante reforçar, de futuro, os recursos materiais (bolas, redes), aumentar a quantidade e a qualidade das jogadoras, captando mais jovens para a modalidade e sobretudo construir um pavilhão específico do BFC para o voleibol, o que possibilitaria um horário mais flexível para realizar mais treinos e com carácter específico.

3.1.3. A EQUIPA

3.1.3.1. CONSTITUIÇÃO

Como complemento a todas as informações relativas à equipa do estagiário, já apresentadas e a desenvolver, seguidamente, é importante dar nota de alguns aspetos referentes à sua constituição, origem e respetivas funções.

Assim, o BFC teve nesta época 15 atletas, tendo 6 transitado do mesmo clube e 9 de outras 3 entidades (Castelo da Maia Ginásio Clube, Associação Académica de São Mamede e Cube Desportivo das Aves). Para constar, as jogadoras foram: Maria Santos, Beatriz Santos, Liliana Gomes, Ana Rita Gomes, Ana Rita Baptista, Filipa Silva, Sofia Buande, Rita Losada, Marta Massada, Benigna Rodriguez, Catarina Martins, Sara Silva, Mariana Soares, Micaela Teixeira e Beatriz Medina.

Quanto às funções das atletas na equipa, as suas características, potencialidades e importância no desempenho na mesma, para não ser

repetitivo, estes pontos podem ser conhecidos, de uma forma mais pormenorizada, nas fichas individuais de caracterização, que se encontram no capítulo dos anexos.

3.1.3.2. O PERCURSO DO ESTAGIÁRIO E A SUA PARTICIPAÇÃO NO BFC

O mestrando nasceu em 1994, em Coimbra, e doze dias depois já estava na Madeira, mais precisamente em Machico, terra dos seus pais. Tem uma ligação muito forte ao desporto, desde muito novo, por volta de 2000, tendo passado por várias modalidades (futebol, ciclismo, basquetebol, triatlo, atletismo, voleibol). As suas melhores prestações aconteceram, a nível regional e nacional, nos segmentos do triatlo/ciclismo e do voleibol, registando-se a influência dos seus pais, principalmente da sua mãe, que foi jogadora de voleibol. Do seu trajeto como atleta, salientam-se os seguintes resultados nacionais: 4.º classificado no campeonato nacional de iniciados, 10.º classificado no triatlo do Estoril, em juvenis e 9.º e 10.º classificados no encontro nacional de escolas de cross-country.

Depois do ensino secundário, de 2013 a 2016, em Lisboa, frequentou e concluiu a licenciatura em Educação Física e Desporto, na vertente de Treino Desportivo, na modalidade de voleibol, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia (ULHT).

Logo em 2013, o mestrando iniciou a sua atividade de treinador, na qualidade de adjunto, por sugestão do Professor Afonso Seixas, no Lusófona Voleibol Clube (LVC), e até 2016, prestou funções nas juniores e nas juvenis, o que lhe possibilitou a conquista, por três vezes, do título de campeão regional de Lisboa, bem como de vice-campeão nacional de juniores, vice-campeão nacional de juvenis e 4.º lugar no campeonato nacional juvenil. Este clube, na parte da formação, distinguia-se dos demais da sua zona e também a nível nacional, por possuir determinadas condições mais favoráveis, destacando-se a existência de uma infraestrutura própria (pavilhão Teotónio Lima), fruto da sua parceria com a ULHT, uma boa cooperação com estabelecimentos de ensino locais onde se recrutavam muitas atletas, a disponibilidade de um ginásio junto ao pavilhão, cabendo à ULHT os vários encargos (manutenção do pavilhão, energia elétrica,

água e transportes de longa distância do clube). Estes fatores aliados a um conjunto de treinadores com valor nacional, fizeram do LVC uma entidade desportiva muito forte, sobretudo nos escalões de formação, sendo líder na área de Lisboa, não se registando capacidade competitiva dos restantes clubes locais.

Nesta sua passagem pela ULHT, ainda orientou a equipa académica feminina, trabalho que levou a obter o título de bicampeão universitário da zona de Lisboa, em 2015 e 2016.

No ano letivo 2016/2017, mudou-se para o Porto, matriculando-se na FADEUP, onde frequentou o primeiro ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo (MTARD). A par de estudante universitário, nessa época desportiva, desempenhou a função de treinador adjunto no escalão de seniores femininas da equipa do BFC, a qual se manteve na 1.^a divisão portuguesa. Paralelamente, no mesmo clube, deu apoio às equipas de minivoleibol, foi treinador adjunto de juvenis (tendo assumido, nalgumas vezes a função de principal) e ainda exerceu, durante uma parte da época, o cargo de treinador principal das iniciadas e seniores.

A presença do estudante no BFC ocorreu em meados de agosto de 2016, através de um convite feito pelo Professor Carlos Simão para trabalhar diretamente consigo, como treinador adjunto, integrando a equipa técnica das seniores do clube. Esta oportunidade de poder fazer a sua formação, foi muito positiva, pois aprendeu, diariamente, muitas situações práticas relativas ao treino, conjugando com os conhecimentos teóricos do ensino superior, quer da licenciatura, quer do mestrado na FADEUP. Esta deslocação para a zona norte de Portugal decorreu de forma normal, e da mesma maneira como o mestrando o fez quando saiu da sua zona de residência, a Madeira para Lisboa, não sendo novidade, pois a distância em relação aos familiares e amigos foi praticamente a mesma. A mudança foi positiva para refletir acerca da conclusão da licenciatura e o início de uma nova etapa, o mestrado, e por sua vez a entrada numa equipa de primeira divisão nacional, a que era uma novidade para o estagiário. Desde a primeira reunião com os dirigentes do BFC, foi possível perceber a grandeza deste clube e quais as suas ambições, não só no voleibol, como em todas as modalidades do clube, transmitindo muita responsabilidade e trabalho para

quem faz parte deste emblema nortenho.

Ao longo da temporada de 2016/2017, houve algumas alterações no comando técnico, que envolveram o próprio mestrando. Assim, até 13 de dezembro de 2016, a equipa técnica foi formada pelo Prof. Carlos Simão, na qualidade de treinador principal e dois adjuntos, João Bernardo Martins e Ricardo Lemos, este de uma forma mais pontual. A saída do treinador principal foi por sua iniciativa e deveu-se a razões de ordem pessoal. Quanto ao tipo de trabalho realizado pelo líder da equipa, Carlos Simão, era estruturado numa vertente de desenvolvimento das capacidades motoras físicas, aliadas à técnica e principalmente à tática, com base no modelo de jogo (MJ) e no plano de jogo (PJ), estabelecido logo no início da semana. Registe-se que houve um bom trabalho com as centrais, leitura de jogo por parte de todas, desenvolvimento do ataque de 2.^a linha, com base na experiência e filosofia do treinador principal.

Após a sua saída, por indicação da direção, João Bernardo Martins e Ricardo Lemos assumiram, conjuntamente, o comando da equipa para os dois últimos jogos antes do Natal, numa situação provisória. A partir de 10 de janeiro de 2017, no retomar da 2.^a volta, também por decisão da direção, o nome escolhido para suceder ao Prof. Carlos Simão foi Ricardo Lemos, devido ao seu grau de treinador (estagiário de nível III). Relativamente ao seu desempenho, numa fase inicial foi baseado no desenvolvimento do MJ e depois no PJ, no final da semana. Posteriormente, o treinador principal, Ricardo Lemos saiu por deliberação da direção, no dia 2 de maio de 2017, tendo João Bernardo Martins assumido a equipa para o resto da época, nomeadamente para o último e decisivo embate do campeonato nacional, contra o Sporting Clube de Braga (SCB). O BFC necessitava de obter 2 sets para garantir a permanência e viria a ganhar por 3-1. Quanto ao trabalho desenvolvido, na semana decisiva, foi totalmente tático e a nível psicológico, visando este jogo específico, e por isso foi excluído o trabalho físico que tinha vindo a ser feito até então. Apostou-se no processo de visualização de vídeos, recapitulando tudo, todos os dias, e trabalhou-se a relação bloco-defesa e o tipo de serviço para as diversas posições de receção do adversário.

Nesta época desportiva, 2017/2018, em ano de estágio de mestrado na

FADEUP, o projeto para a presente época foi apresentado ao mestrando, no final de maio de 2017, o qual foi aceite, tendo o BFC indicado como seu treinador principal Paulo Pardalejo, que já tinha orientado este clube na 2.^a divisão, e ex-treinador do LSC e do CDR, tendo o último se qualificado em 6.^o lugar no campeonato nacional da 1.^a divisão, na temporada passada. Nesta sequência, houve uma reunião entre os dois treinadores, tendo Paulo Pardalejo mostrado abertura para que o estagiário, para além de colaborar nas várias atividades da equipa, pudesse desenvolver parte do seu programa centrado no tema definido: o desenvolvimento do PJ no voleibol – construção, aplicação no processo de preparação e concretização em competição.

A atividade teve início a 2 de setembro, com a apresentação da equipa no auditório do clube, seguindo-se uma reunião para delinear a estratégia para a época. Nesta apresentação, foi informado às atletas que o objetivo da época passaria pelos 8 primeiros lugares da classificação final, sendo também, proposto fazer uma boa prestação na Taça de Portugal, pelo menos, chegar aos quartos de finais. O primeiro treino oficial de pré-temporada deu-se a 4 de setembro, tendo sido feitas algumas avaliações de capacidades físicas e das cargas máximas para o trabalho físico no ginásio, reajustando-as 2 semanas depois.

Como treinador adjunto das seniores, nesta temporada, de um modo geral, o estagiário exerceu diversas tarefas específicas, tais como a preparação física, a análise e a observação do BFC e dos seus adversários, o tratamento estatístico e a sua comunicação junto da equipa, bem como teve sempre uma voz ativa na construção do PJ para os diversos encontros e nas suas tomadas de decisão e ainda efetuou um trabalho mais centrado com as pontas (Z4), as centrais e no seu aperfeiçoamento com a distribuidora.

Quanto à pré-época, foi focada em 5 semanas de treino, tendo sido feita uma grande incidência nas 4 primeiras, na vertente física, bem como na primeira semana na parte técnica, na segunda na defesa, na terceira semana na receção e na quarta no bloco e no contra-ataque. Nesta programação, a equipa técnica teve o cuidado de desenvolvê-la em função do MJ previsto inicialmente.

Paralelamente à função de treinador adjunto das seniores, o mestrando

também desempenhou a função de treinador principal da equipa de juniores do BFC, tendo sido alcançado o objetivo central que era a sua presença no campeonato nacional.

3.2. PROCEDIMENTOS

3.2.1. VARIÁVEIS DE ANÁLISE

Relativamente, à construção do MJ, de seguida, apresentamos as respetivas variáveis (derivadas, sobretudo, da prática da equipa de estágio), referindo autores que abordam as mesmas (tendo algumas das suas ideias expostas no trabalho) e fazendo a sua descrição:

- 1) separação do jogo em seis complexos, desde o K0 ao KVI – segundo Hileno e Buscà (2012), o K0 corresponde, unicamente, à ação de serviço; já Costa et al. (2011; 2012), Hileno e Buscà (2012) e Rodriguez-Ruiz et al. (2011) defendem que o KI liga a receção, a distribuição e o ataque de *side-out* e o KII molda-se ao bloco, à defesa e à organização ofensiva, que inclui a distribuição e o ataque de transição; por sua vez, Palao et al. (2004) e Hileno e Buscà (2012) referem que o KIII destaca-se pela transição da transição, seguindo-se ao KII, ou seja, depois de estarmos em KII, se houver pelo menos mais uma transição, aí aparece o complexo III; já Laporta et al. (2014, 2015a) e Hileno e Buscà (2012) defendem que o KIV corresponde à cobertura de ataque, que se caracteriza pelo apoio das jogadoras que estão na zona defensiva em cobrir a atacante, para, caso haja bloco do adversário, a bola não caia no nosso campo e haja, novamente, contra-ataque; segundo Hurst et al. (2017) e Hileno e Buscà (2012), estes defendem que o KV é visto como a organização defensiva, de uma equipa, quando a bola é morta, isto é, a *freeball* (trajetória em parábola); o KVI corresponde a uma nova categorização do jogo, separando a *freeball* da organização defensiva da *downball*

(trajetória a pico);

2) no K0 (serviço):

2.1) serviço de ataque ao sistema: segundo Hileno e Buscà (2012), o serviço depende da disposição da linha de recepção do adversário; com uma linha de 2+1 (2 recetoras prioritárias, estando a libero e a ponta em zona defensiva, com cerca de 3,5 metros de campo cada, e uma recetora, apenas com 2 metros), o alvo de serviço deve ser na zona de conflito entre a libero e a ponta atacante, retirando espaço à ação ofensiva e colocando-lhes problemas de comunicação, daí esta ser essencial durante a recepção (Ribas et al., 2014) ou nas linhas laterais, nomeadamente no corredor da ponta recetora-atacante (Mesquita et al., 2002; Ureña et al., 2003; Wise, 2002); com uma linha de 3 jogadoras (cada atleta com 3 metros de campo, de forma a criar igualdade de zona na recepção), podemos condicionar a linha de recepção, com o objetivo de criar instabilidade na relação entre as jogadoras prioritárias da recepção, como por exemplo, servindo no conflito entre a ponta atacante e a libero.

2.2) serviço de ataque à organização ofensiva: conforme João e Pires (2015), esta opção poderá condicionar a disposição ofensiva da equipa adversária no KI. Nesta ação usa-se o serviço, como arma, com o objetivo do ataque adversário ser menos forte, como por exemplo, poderemos servir nas costas da distribuidora (Wise, 2002), para esta jogar numa determinada tendência estudada previamente ou servir na ponta atacante para que esta fique sobrecarregada na tarefa de receber e atacar (Mesquita et al., 2002; Wise, 2002)

3) no KI (receção, distribuição, organização ofensiva):

3.1) classificação do tipo de receção (A, B e C): avaliar e classificar a receção depende da categorização das equipas, assim, esta ação influencia diretamente na distribuição, pois de acordo com Rocha e Barbanti (2004), a receção excelente leva-nos ao aumento das ações de jogo. Assim, a maioria das equipas usam, por norma, três tipos de bolas consoante a receção, adaptado do modelo de Esteves e Mesquita (2007): bola A, que corresponde à receção perfeita (#), ou seja, esta zona localiza-se junto à linha central até aos 2 metros e com as linhas laterais com cerca de 1,5 metros para o lado direito e dois metros para o esquerdo perfazendo um retângulo, segundo *Data Project* (2017), podendo a distribuidora usufruir de 4 pontos de ataque (central – Z3, oposto – Z2, ponta – Z4 e pipe – Z6); a bola B destaca-se pela receção (+), geralmente entre os 2 e os 5 metros, existindo pelo menos, 3 pontos de ataque (Z4, Z2, Z6 e dependendo da qualidade da distribuidora poderá distribuir para a Z3, no máximo até aos 3 metros), limitando ainda assim maior número de combinações de ataque (Laporta et al., 2015a); a bola C (receção negativa), corresponde à receção na restante zona (Laporta et al., 2015a), nomeadamente, entre os 5 e os 9 metros, caracterizando-se pela capacidade da distribuidora apenas ter 1 ou 2 pontos de ataque (preferencialmente, a Z4 como prioridade e seguidamente, a Z6 ou Z2/1, consoante a zona da distribuidora);

3.2) linhas de receção e a sua organização ofensiva, por formação: com base em João e Pires (2015) e Paulo et al. (2006), a disposição da linha de receção da equipa depende da agressividade do serviço do adversário; com um serviço mais agressivo, a linha de receção passava a ser de 3 jogadoras (cada atleta com 3 metros de campo, de forma a criar igualdade na zona

de receção); com um serviço menos agressivo, por parte do adversário, a linha era de 2 jogadoras prioritárias (estando a libero e a ponta em zona defensiva, com cerca de 3,5 metros de campo cada) e uma atleta (recebedora/atacante) com menos campo (cerca de 2 metros de campo) para libertá-la para o ataque; paralelamente, devem existir, pelo menos, duas opções de *side-out*, por rotação, para que caso não funcione a principal escolha no K1, a equipa conseguia produzir situações previamente estudadas e alternativas para ultrapassar as dificuldades do momento;

3.3) posicionamento da mesma linha, consoante a origem do serviço: segundo Hurst et al. (2016) e Costa et al. (2014), a origem do serviço do adversário influencia o posicionamento da linha de receção da equipa, sendo que depende da zona do serviço – se de Z1, Z6 ou Z5 – tendo como principal regra no MJ, privilegiar-se sempre o recuo da recetora mais próxima, desde que o serviço seja do corredor (imaginemos que o serviço é de Z5, então a linha de receção no corredor, neste caso a Z1, terá que recuar um pouco e a recetora em Z5 avançar mais próximo dos 3,5 metros).

4) no K11 (bloco, defesa, distribuição, organização ofensiva):

4.1) bloco: de acordo com Afonso et al. (2017) e Laporta et al. (2015a, 2015b), nesta ação, é fundamental ter em atenção os pontos de partida e ao bloco com a distribuidora na rede: os pontos de partida do bloco dependem do tipo de receção do adversário – A/B/C – podendo os pontos de partida de bloco, conforme Guerra (2007), Afonso e Mesquita (2011), Araújo et al. (2010) serem: juntos (as 3 jogadoras da rede estão próximas entre si (1 metro), no centro da rede), afastados (as 3 jogadoras da zona ofensiva, no bloco, estão distantes na rede, ou seja, uma no centro da rede e as outras duas afastadas cerca de 2 metros) ou mistos (duas das

jogadoras da rede estão próximas com cerca de 1 metro e uma outra afastada destas, cerca de 2 a 3 metros); Já no bloco com a distribuidora em zona ofensiva (na rede), necessitamos de compreender qual o seu alcance em altura neste gesto, bem como a estatura física da mesma e a zona de bloco que irá executar essa ação, pois poderá variar consoante o adversário (exemplo: pode bloquear em Z4).

4.2) organização defensiva da equipa: esta variável corresponde à movimentação defensiva das atletas na sua disposição em campo, conforme a zona de ataque do adversário (Matias & Greco, 2011); a mesma variável é subdividida nas seguintes: com os ataques de Z3 (1.º tempo – com bola A e B); ataques de Z4, Z2 e Z1 (com bola A, B e C); ataque de pipe (Z6); paralelamente, na organização defensiva, é necessário compreender a sua relação com o bloco e daí, existirem diversas formas de defender com os diversos tipos de bloco, tais como: com bloco individual em Z3; com bloco individual com a central a chegar atrasada em Z2 e Z4; quando a distribuidora fica a bloquear em Z3; bloco triplo;

4.3) distribuição: segundo João (2004) a qualidade da distribuição é afetada pela ação anterior, a receção; um grande critério para a distribuidora ter êxito na sua ação é a sua relação com o bloco adversário, principalmente com os pontos de partida do bloco (Mesquita & Graça, 2002); paralelamente, o tipo de distribuição na organização ofensiva varia consoante a zona em que está (zona ofensiva ou defensiva), diversificando o número de opções de ataque, podendo existir vários tipos de atleta nas mesmas, pois a distribuição muda conforme as zonas em que a distribuidora se encontra, mantendo os 4 pontos de ataque – (Guerra, 2007) – se em zona defensiva, tem Z4, Z3, Z2 e Z6; se em zona ofensiva, tem 4 atacantes (Z4; Z3; Z1; Z6); outras alternativas da distribuição são:

se a distribuidora der o 1.º toque (defesa ou recepção), segundo Pires (2009) deve-se delinear a responsabilidade de distribuição por outra jogadora, neste caso a libero; e o tipo de distribuição a utilizar na transição é diferente da de *side-out*, por ser mais alta, o que influencia o passe da distribuidora; assim, esta posição é essencial no processo de dinâmica do jogo, principalmente nas habilidades ofensivas (Matias & Greco, 2011);

5) no KIII (transição da transição) – [Afonso et al., 2017; Costa et al., 2014; Hilenó & Buscà, 2012; Matias & Greco, 2011]: na equipa de estágio, este complexo seria idêntico ao KII, no entanto, a sua principal característica é o uso das jogadas combinadas entre as atacantes, pois as mesmas são essenciais para desbloquear o jogo, nos momentos críticos.

6) no KIV (cobertura):

6.1) cobertura de ataque com a distribuidora na zona ofensiva (rede de 2 atacantes – no caso do sistema 5:1, existem 2 jogadoras na zona ofensiva, sendo a terceira jogadora, a distribuidora, que assume responsabilidades de distribuir o jogo da equipa), em Z4, Z3, Z1 e Z6, com base em Hurst et al. (2017), Laporta et al. (2015a, 2015b): a cobertura é um processo que permite dar maior proteção à atacante no momento da execução da ação, cobrindo-a para que, caso a bola seja devolvida pelo adversário (através da ação do bloco), a equipa consiga dar seguimento à jogada, através de um novo contra-ataque; com rede de 2 atacantes, a distribuidora deve cobrir, o mais próximo, da sua zona, neste caso, a Z2;

6.2) cobertura de ataque com distribuidora na zona defensiva (rede de 3 atacantes – com o sistema 5:1, com a distribuidora em

zona defensiva, na zona ofensiva existem 3 atacantes para tentarem finalizar a jogada), em Z4, Z3, Z2 e Z6, segundo Hurst et al. (2017) e Laporta et al. (2015a): esta situação é idêntica à anterior, tendo a equipa que cobrir o atacante da sua equipa, para evitar que a bola caia no seu campo, tendo para isso que a distribuidora tentar cobrir, de preferência o mais próximo da zona defensiva, neste caso, na Z1;

7) no KV (*freeball*):

7.1) organização defensiva com distribuidora em zona ofensiva, com base em Hurst (2016), Hilenó e Buscà (2012) e Hurst et al. (2017): como a *freeball* é um tipo de bola mais lenta e com uma trajetória mais alta (geralmente, executada com uma manchete), no que diz respeito à organização defensiva da equipa, tal permite que seja defendida com total prioridade para a libero, consoante a marcação da jogada, pois se for combinada (exemplo: *between*) nem sempre poderá ser assumida pela libero, porque poderá prejudicar as movimentações atacantes de contra-ataque, caso a bola morta seja dentro dos 3 metros;

7.2) organização defensiva com distribuidora em zona defensiva, conforme Hurst et al. (2016), Hilenó e Buscà (2012) e Hurst et al. (2017): uma situação igual à anterior, mas com a distribuidora em zona defensiva, deve-se libertá-la para penetrar de Z1 para Z2/3, de modo a que esta possa distribuir o jogo de forma a contra-atacar com bola A (perfeita) e com os 4 pontos de ataques bem livres para a finalização da jogada. A mesma condicionante sobre a responsabilidade da bola depende das jogadas combinadas que existirem, pois a libero pode interferir na organização da equipa.

8) no KVI (*downball*):

8.1) organização defensiva com a distribuidora em zona ofensiva: a *downball*, por ter uma trajetória mais descendente (por exemplo: ataque em apoio ou passe), necessita de ser defendida com pelo menos duas jogadoras (libero e ponta) e se necessário com a ajuda da oposta na defesa (com menor área de intervenção), pois por ser uma bola muito rápida, os 9 metros para duas jogadoras é muito espaço para defender este tipo de bola que entra com grande velocidade no campo;

8.2) organização defensiva com distribuidora em zona defensiva: nesta situação, esta atleta terá de aguardar mais um pouco antes de penetrar, pois pode ser necessário defender este tipo de bola mais descendente, antes de chegar ao seu ponto de distribuição, visto que ao partir antes da bola descendente entrar no nosso campo, o corredor de Z1 pode ficar mais frágil.

Quanto à construção do PJ, e a exemplo do que se referiu no MJ, seguem-se as respetivas variáveis, indicando-se os autores que tratam este assunto e a sua correspondente descrição:

1) Quando se trata de atacantes de Z4, é fundamental ter-se em atenção as seguintes situações - [adaptado de: Guerra, 2007; Guerra & Mesquita, 2003; João, 2004; Rocha, 2009]:

a. Tendências de:

- i. ataque com bola rápida (*quick*) – bola acelerada, descrevendo uma ligeira subida, mas terminando com uma constante e bola alta (*high*) – meia bola na vareta, descrevendo uma parábola: saber qual a propensão mais utilizada no seu ataque, consoante o tipo de passe (A/B/C); com uma bola rápida (geralmente, no *side-out*) ou com uma bola mais alta em relação à anterior

(geralmente, na transição);

- ii. ataque em Z2, caso jogue em rede de 2: se for uma atleta que jogue perto da distribuidora (rede de 2 atacantes), é necessário conhecer a sua principal tendência de ataque nesta zona, se é mais na diagonal ou na linha;
 - iii. Ataque de pipe (Z6): é necessário descobrir a tendência mais vincada da atleta no ataque de Z6; com isto, deve-se perceber se a atleta ataca na chamada de ataque ou se varia o braço de ataque;
 - iv. serviço por set: nesta situação, é fundamental descortinar qual a tendência individual da jogadora (por exemplo: de Z5 para Z5) e a efetivamente do PJ (por exemplo: de Z1 para Z5), sendo diferentes e importantes na análise e observação do adversário;
- b. Tiques da jogadora: esta variável corresponde aos hábitos da atacante, quando a mesma realiza a ação de ataque; por exemplo, quando baixa o cotovelo tem um determinado ataque, quando dobra as pernas no salto efetua outro tipo de ataque;
- c. Dificuldades na recepção: todas as jogadoras têm debilidades, umas mais que outras, e na recepção não é exceção, uma vez que nesta ação é importante compreender as fragilidades de cada recetora, em cada uma das zonas da linha de recepção; por exemplo: dificuldade na sua direita, no fundo, na altura do ombro;
- d. Zonas mais frágeis na defesa em Z6: da mesma forma que se realiza na recepção, a defesa não é exceção sendo necessárias análises da jogadora em termos da sua movimentação

defensiva na sua zona habitual, na Z6, se for o caso;

- e. Dificuldades no bloco com adversário direto e/ou na ajuda à central: tratam-se dos défices da jogadora na marcação do bloco e na sua execução, na sua zona (adversária direta e na ajuda no bloco na Z3);

2) Atacante de Z2 – [adaptado de: Araújo et al., 2012; César e Mesquita, 2006; Marcelino et al., 2009; Mesquita & César, 2007; Ribeiro, 2004]:

- a. Oposta recetora: na análise do adversário, as opostas podem ser boas recetoras, o que devemos ter sempre isso em conta; no entanto, é necessário descobrir as zonas mais débeis nesta ação (por exemplo: receção na frente);
- b. Tendências de:
 - i. ataque com bola rápida (*quick*) – bola acelerada, descrevendo uma ligeira subida, mas terminando com uma constante e bola alta (*high*) – meia bola na vareta, descrevendo uma parábola: tal como na situação anterior (pontas – Z4), é fundamental descobrir as tendências em cada tipo de bola;
 - ii. ataque em Z4, no *side-out* em D1: nesta situação é importante conhecer a frequência da sua utilização e a direção do ataque, quando em Z4;
 - iii. ataque de 2.^a linha: nesta variável, devido à sua posição, é necessário compreender se é muito utilizada, quando está em zona defensiva (geralmente, em Z1), procurando-se saber a tendência do ataque desta jogadora na respetiva zona, podendo variar na linha, na

diagonal ou no *block-out*;

- iv. ataque por Z5: da mesma forma que na anterior variável, é necessário conhecer as tendências da atleta que pode ser solicitada por Z1 ou por Z5, com a primeira bola (de *side-out*) a ser atacada por Z5, quando a distribuidora está em Z2, para criar maior incerteza no bloco adversário;
 - v. serviço por set: é essencial descobrir a tendência individual da jogadora e a efetivamente do PJ;
- c. Tiques da jogadora: correspondem aos costumes da atacante, como por exemplo, quando é uma bola de transição, vinda de Z5 e interior, esta realiza um determinado ataque (por exemplo: bola trabalhada);
 - d. Zonas mais frágeis de defesa: como cada zona é subdividida noutras quatro, é importante saber qual a menos positiva em termos de defesa por parte desta jogadora e as respetivas dificuldades em termos físicos;
 - e. Dificuldades no bloco e na ajuda no meio da rede: destacam-se as dificuldades da jogadora na marcação do bloco na sua zona e na ajuda no bloco na Z3;

3) Liberos – [adaptado de: João, 2004; João et al., 2006; Maia, 2005; Pereira, 2008; Pires, 2009; Sellinger, 1986]:

- a. Dificuldades na linha de receção, por rotação: nesta variável, é importante compreender quais as limitações da libero na receção, pois por mais especialista que seja na receção, há

sempre imperfeições na linha de recepção, principalmente, quais as suas zonas de conflito com as outras recetoras da equipa;

- b. Zonas débeis na estrutura: esta variável associa-se à anterior, pois cada jogadora tem dificuldades na sua zona corporal, como por exemplo na recepção, no fundo do campo, na sua direita, esquerda, ombro e/ou canela;
- c. Zona habitual de defesa: é importante conhecer a zona habitual desta jogadora, pois por ser versátil poderá defender em Z5/Z6/Z1, sendo a Z5 a zona mais utilizada por todas as equipas do campeonato português, mas isso poderá depender do adversário;
- d. Tendência de distribuição: quando a distribuidora dá o 1.º toque, é importante saber se a primeira prioridade do 2.º toque é da libero e é essencial conhecer a sua tendência de passe (se Z4 ou Z2);
- e. Pontos de partida: consoante a distribuição do adversário, é necessário entender os pontos de partida do mesmo, se são juntos (as 3 jogadoras da rede estão próximas entre si [1 metro], no centro da rede), afastados (as 3 jogadoras da zona ofensiva, no bloco, estão distantes na rede, ou seja, uma no centro da rede e as outras duas afastadas cerca de 2 metros) ou mistos (duas das jogadoras da rede estão próximas com cerca de 1 metro e uma outra afastada destas, cerca de 2 a 3 metros), o que permite descortinar em que zona o 2.º toque poderá entrar no campo adversário, sempre com o intuito de realizá-lo na zona livre de pontos de partida do bloco;

4) Centrais – [adaptado de: Afonso e Mesquita, 2011; Castro & Mesquita, 2008; Santos, 2015; Afonso et al., 2010]:

a. Tendência de:

- i. ataque em *side-out*: tal como nas outras posições, a análise das centrais é importante para compreender a zona mais frequente e o tipo de ataque da atleta, em *side-out*, quando parte de Z2, Z4 e Z3;
- ii. ataque em transição: da mesma forma que se realiza no KI, a transição também é necessária;
- iii. serviço: situação idêntica à variável das pontas;

b. Dificuldades de:

i. bloco em chegar às pontas: esta variável é única desta posição, uma vez que as centrais, como o nome indica, atuam no centro da rede e têm como função bloquear nas pontas da rede; assim, é importante conhecer se chegam atrasadas às pontas e em que situações de jogo, ou seja, se têm limitações no seu deslocamento junto à rede e na sua invasão do gesto de bloco, bem como, descortinar as condições físicas do adversário, pois podem não ter muita resistência e no final do jogo já não existir capacidade para acompanhar e chegar ao bloco na ponta;

ii. bloco na tensa, curta costas e/ou china: a exemplo da variável anterior, a corrida de aproximação e o bloco efetivamente são importantes para conhecer os défices das jogadoras;

iii. defesa em Z5: por ser uma posição que pouco defende, a análise limita-se a conhecer em que zona defende (Z5 ou Z6) e quais as suas insuficiências (defender uma bola

curta após o serviço);

- c. Definição da chamada de ataque e o respetivo volume de ataque, por rotação: esta variável está muito relacionada com a seguinte, a das distribuidoras, pois ambas têm uma ligação muito forte, para tentar desequilibrar o jogo adversário; assim, é decisivo conhecer a chamada de ataque (tensa, costas, tempo, falsa tensa, china) e o respetivo volume e a tendência de ataque, ou seja, que tipo de bola utiliza mais e para que zona ataca com mais frequência;

5) Distribuidoras – [adaptado de: Afonso et al., 2010; Bergeles & Nikolaidou, 2011; César, 2005; Mesquita et al., 2007; Mortensen, 2007; Papadimitriou et al., 2004; Ribeiro, 2004; Rocha, 2009; Rocha & Barbanti, 2004]:

- a. Tendência de:
 - i. passe em *side-out*, por rotação: esta variável é muito importante para desenvolver-se bem o PJ, sendo útil conhecer as principais características e zonas que a distribuidora utiliza mais, em *side-out*, sendo esta análise feita por emparelhamento, por set;
 - ii. passe em transição, por rotação: idêntica à situação anterior, em termos de conhecer a tendência, mas em bola de transição, sendo diferente, porque a bola advém da defesa e não da receção, apresentando-se como ações diferentes, pois na defesa há maior dificuldade em colocar a bola na perfeição para a distribuidora;
 - iii serviço: igual às situações anteriores;
- b. Chamadas da distribuidora: é importante conhecer as tendências da distribuidora, ou seja, o volume da distribuição,

conforme as chamadas das centrais (tal como já foi explicado na variável anterior) e as respectivas percentagens do mesmo, por formação;

c. Tiques: é essencial para compreender os hábitos da jogadora, principalmente na ação do passe (por exemplo, se ceta as costas, distribui para a saída; se for passe em cima da cabeça distribui para o meio e entrada da rede);

d. Frequência da utilização do 2º toque e a zona: corresponde à percentagem do uso do 2.º toque pela distribuidora, bem como a sua principal zona e com que mão realiza (se com duas mãos, mão direita para as costas e mão esquerda para a frente);

6) Análise dos dois grandes complexos, KI e KII: corresponde à observação que se realiza na análise dos adversários, sendo importante a análise individual, mas ainda mais importante a análise por emparelhamento, ou seja, é importante conhecer o adversário em termos de tendências, volume de jogo, as respetivas marcações de bloco e a relação com a defesa, em cada rotação (D1/D6/D5/D4/D3/D2). Assim, acabamos por descortinar o MJ do adversário, pois quando se analisa o adversário nem sempre as suas ações podem ser do MJ, mas sim do PJ que o mesmo apresentou para determinado jogo, sendo então necessário observar diversos jogos do adversário para compreender o que efetivamente é MJ e o que é PJ. Assim, tudo isto vai ao encontro da análise do jogo que tenta entender a lógica do jogo e as relações intra e inter equipas (Ciuffarella et al., 2013) e desta forma, as informações resultantes ajudam a otimização do processo de treino (Lames & McGarry, 2007; McGarry, 2009).

Segue-se um quadro-síntese das variáveis dos meios estatísticos, sendo estes uma ferramenta preciosa para a criação dos planos de jogo (PJ). No BFC, o método utilizado inicialmente foi um pack que incluiu o *Click & Scout* (C&S) e o *Data Video Essential* (DVE) (*Data Project*, Via Posidonia 307/b, 84128 Salerno – Itália, 1982) e, a partir da oitava jornada, foi-nos possível usar o *Data Volley 4* (DV4). No Quadro 1, apresentamos algumas informações úteis acerca destes dois programas estatísticos de voleibol, sendo os mesmos criados pela *Data Project*.

Quadro 1 – Quadro-síntese das variáveis do *Click & Scout* e *Data Volley 4* (*Data Project*, 2017)

Códigos Básicos	
Tipo	Significado
S	Serviço
R	Receção
A	Ataque
B	Bloco
Serviço	
H (Alta)	Serviço flutuante (ex: serviço parado do fundo do campo)
M (Médio)	Serviço flutuante com salto (ex: andorinha)
Q (Rápida)	Serviço com salto (ex: suspensão)
#	Perfeita (ace (ás), ponto direto, o adversário não conseguiu receber e/ou perdeu a bola)
+	Positiva (o adversário recebe e tem uma ou duas opções de ataque)
-	Negativa (o adversário recebe a bola perfeita e pode atacar de qualquer forma, com 3 ou 4 pontos de ataque)
!	Neutra (o <i>scouter</i> pode usar este símbolo para identificar diferentes situações não listadas)
/	Fraca (a receção do adversário é fraca, a bola vai diretamente para o outro campo ou não há ataque)
=	Erro (bola na rede ou fora ou falta ao pisar a linha de serviço)
Receção	
H (Alta)	Receção correspondente a um serviço flutuante
M (Médio)	Receção correspondente a um serviço flutuante com salto
Q (Rápida)	Receção correspondente a um serviço com salto
#	Perfeita (bola na mão para passe perfeito, todas as combinações podem ser feitas)
+	Positiva (receção dentro dos 3 metros com pelo menos 2 pontos de ataque, mas sem todas as combinações)
-	Negativa (o adversário recebe a bola perfeita e pode atacar de qualquer forma, com 3 ou 4 pontos de ataque)
!	Neutra (o <i>scouter</i> pode usar este símbolo para identificar diferentes situações não listadas)
/	Fraca (a receção fraca, a bola vai direta para o campo contrário)
=	Erro (ponto direto para o adversário (ex: “ <i>esquina</i> ”))

Quadro 1 (Cont.) – Quadro-síntese das variáveis do *Click & Scout* e *Data Volley 4* (*Data Project*, 2017)

Códigos Básicos	
Tipo	Significado
Ataque	
H (Alta)	Bola alta
Q (Rápida)	Bola rápida
T (Tensa)	Bola tensa (muito rápida)
S (Super)	Bola super (excessivamente rápida)
#	Perfeita (ataque com ponto direto)
+	Positiva (ataque que causa dificuldade à defesa adversária, em que ganha a bola novamente para jogar)
!	Ataque bloqueado, mas recuperado pela equipa que realizou o ataque
-	Fraca (ataque defendido com facilidade pelo adversário)
/	Ataque bloqueado (ponto para o adversário)
=	Erro (ponto direto – bola fora, na rede ou invasão)
Bloco	
H	Bloco a um ataque com bola alta
Q	Bloco a um ataque com bola rápida
T	Bloco a um ataque com bola tensa
S	Bloco a um ataque com bola super
#	Perfeita (bloco com ponto direto)
+	Positiva (a bola toca no bloco e pode ser jogada novamente)
!	Bloco com toque na bola e recuperado para a equipa que fez o ataque
-	Fraca (o adversário pode jogar a bola novamente)
/	Invasão (ponto para o adversário)
=	Erro (ponto direto – <i>block-out</i> , bola na rede ou bola no próprio campo)

Seguem-se outras variáveis como as da distribuição e do ataque, com base nos sistemas estatísticos já referidos anteriormente da *Data Project* (conforme as Figuras 8 a 10).

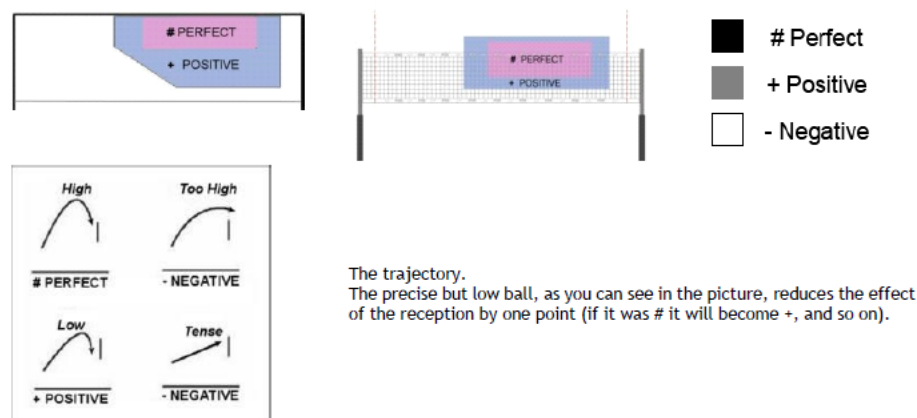


Fig. 8 – Tipo de distribuição do C&S (Data Project, 2017)

Saliente-se que o DV4 – muito superior ao C&S – é uma versão estatística de topo mundial, utilizada por quase todas as equipas nacionais e internacionais, o que permite, a partir da mesma, definir inúmeras variáveis de jogo. Seguem-se, apenas, as informações das chamadas de ataque e distribuição, definidas pela equipa, neste programa, podendo ser consultadas mais detalhadamente no manual de instruções do DV4.

XF 2L Q Quick lower set behind	XP 8C M Pipe
X2 2L Q Quick set behind	X5 4R T Shoot in 4
X1 3R Q Quick	X6 2L T Shoot in 2
XM 3C Q Quick in 3	X8 9C T Shoot in 1
XD 3R Q DupleC	V5 4R H High set in 4
X7 4R Q Quick lower set	V6 2L H High set in 2
PP 3L O Setter tip	V8 9C H High set in 1
X9 4R M Mezza davanti dopo 7	VP 8C H High Pipe
	V3 3C O High set to 3
	P2 3C O Second hit to opponent c

Fig. 9 – Combinação do ataque no DV4 (Data Project, 2017)

K1	Front Quick
K2	Back Quick
K7	Seven
KC	Quick in 3
KM	shifted to 2
KP	Shifted to 4
KE	No First Tempo
KF	China

Fig. 10 – Combinação da chamada da distribuidora no DV4 (*Data Project*, 2017)

Acrescente-se que a chamada da distribuidora no DV4 é uma função muito eficiente e útil para analisar o adversário e a nossa equipa, pois o “timing” da distribuição está relacionado com o tempo e o alcance do atleta, consoante as suas características.

3.2.2. INSTRUMENTOS

O instrumento usado foi a gravação dos jogos e treinos, sendo uma ferramenta fundamental para a análise e a observação dos adversários. A gravação foi realizada da seguinte forma: sempre que possível, de um dos topos do campo, nomeadamente sobre uma baliza de futsal, com o uso de uma “aranha” e/ou com um tripé, para colocar a câmara; relativamente à câmara utilizada, foi, até à sétima jornada, uma “Sony JVC Everio HD AVCHD Lite”, que gravava em modo *High Definition* (HD), com uma resolução de 1280 x 720 pixels e com 24 frames por segundo, tendo o ficheiro gravado em MTS. Depois, passou a usar-se uma câmara “Sony HDR – PJ 410 – *Handycam*”, em modo HD, com uma resolução de 1920 x 1080 pixels, sendo o ficheiro gravado em MTS, apresentando-se assim uma melhor qualidade de imagem, o que permitiu uma análise mais competente. Quanto à gravação dos treinos do BFC, recorreu-se a uma “GoPro Hero Black Edition Adventure”, tendo sido registada numa resolução de 4K 2160p@30fps.

3.2.2.1. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Nos procedimentos de coleta de dados, há que destacar que a equipa do BFC gravou todos os jogos, tanto em casa, como no campo adversário, tornando-se obrigatório as equipas visitadas disponibilizarem uma mesa, uma cadeira e um ponto de luz às equipas visitantes. Em Portugal, na 1.^a divisão de voleibol, através de um acordo firmando entre os treinadores de todas as equipas, as que atuam em casa são responsáveis por colocar o vídeo do jogo numa pasta partilhada com todos os clubes, na *Dropbox*®, até à terça-feira seguinte, na pasta correspondente à jornada e ao jogo. Este trabalho de recolha de dados foi promovido pelo estagiário, que acedia à *Dropbox*®, retirava os que interessavam e depois fazia a estatística dos respetivos jogos, bem como a sincronização com o vídeo. Esta operação era feita através da observação, principalmente, com o uso da visão, sendo importante para tal a ajuda das fichas de observação personalizadas, contendo informações das equipas visitada e visitante, utilizando lápis e papel e/ou o registo no computador. Este comportamento de observação vai ao encontro do que fala Rodrigues (2004), que defende que é necessário adaptar um sistema de observação que englobe as categorias e a especificação do tipo de registo das ocorrências, bem como as formas de quantificação e apresentação dos resultados.

3.2.2.2. CONSTRANGIMENTOS NA RECOLHA DOS DADOS

Como já foi mencionado anteriormente, na 1.^a divisão, as equipas da casa eram responsáveis por colocar o vídeo do jogo na pasta partilhada com todos os clubes, mas, infelizmente, havia equipas que realizavam a filmagem de forma pouco visível, ou seja, só gravavam a partir dos 3 metros ou então tinham uma resolução muito baixa, o que, por vezes, dificultava a observação e a análise dos jogos, uma vez que se necessitava do vídeo para estudar os adversários. Ou então, simplesmente não colocavam os vídeos na *Dropbox*®, o que era ainda mais prejudicial.

Por estes motivos, o estagiário apresenta a sugestão, de seguirmos em Portugal o método das ligas brasileiras de voleibol: a equipa que não colocasse o vídeo até à terça-feira seguinte e se tal se repetisse duas vezes, seria eliminada

da pasta comum entre os clubes; ou se a gravação não fosse feita da melhor maneira, também após duas gravações mal editadas, a equipa seria eliminada da mencionada pasta, pois o vídeo dos jogos é um instrumento fundamental para todos e deve ser muito valorizado, não podendo falhar a nível técnico. Estas são algumas limitações que dificultaram a melhor observação dos adversários e também a construção dos planos de jogo (PJ) de uma equipa, trazendo desvantagens na sua preparação para os novos embates a serem disputados.

3.2.3.1. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

Esta secção trata dos procedimentos da análise dos dados para a realização deste trabalho. Os procedimentos são as formas e os métodos de atingir os dados de análise do jogo, sendo estes importantes para a posterior construção com aptidão do PJ. Estes procedimentos baseiam-se no *pack* do *Click & Scout* e o *Data Volley Essential*, e ainda, no *Data Volley 4*, sendo estes *softwares* necessários para a extração de valores numéricos, como a percentagem de eficácia nas diversas variáveis [serviço (S), receção (R), ataque (A), bloco (B), defesa (D)], tornando-se estes úteis para aplicar nos treinos e nos jogos, com uma forte ligação para a criação do PJ. Nos sistemas estatísticos utilizados, cada ação tem uma percentagem de eficácia, que nos permite, posteriormente, analisar a prestação do atleta no respetivo fundamento. Assim, seguem-se as fórmulas usadas para calcular a percentagem em cada ação:

$$\text{Serviço} - *E\% = (\% \#) + (\% /) + (\% +) + (\% !)$$

$$\text{Receção} - *E\% = (\% \#) + (\% +)$$

$$\text{Ataque} - *E\% = (\% \#) - (\% /) - (\% =)$$

$$\text{Bloco} - *E\% = (\% \#) + (\% +) - (\% /) - (\% =)$$

$$\text{Defesa} - *E\% = (\% \#) + (\% +) - (\% /) - (\% =)$$

Deste modo, é necessário explicar que este tipo de estatísticas resulta de uma análise profunda e é fundamental para interpretações importantes do adversário e da nossa equipa. É valioso tanto para o jogo, nomeadamente na preparação de um adversário, como no processo de treino, para observar as ações menos bem conseguidas pela nossa equipa e assim melhorá-las em

treino, como, por exemplo, a distribuição nas diversas zonas, conhecendo as fragilidades de cada distribuidora, as zonas mais fracas da receção do BFC, entre outros aspetos relevantes para o treino.

3.2.3.2. CONSTRANGIMENTOS NA ANÁLISE DE DADOS

Neste capítulo, deve ser referido que as dificuldades verificadas, ao longo da época desportiva, foram principalmente a não edição automática de vídeo das ações individuais no DVE, sendo apenas possível ao estagiário editar vídeo por complexos, o que era, por outro lado, muito positivo. No entanto, se necessitasse somente dos ataques de uma determinada jogadora, o programa não editava apenas essa ação. Como resposta a esta fragilidade do programa, por ser “*Essential*” (ou seja, apenas com as funções principais), o estudante conseguiu contornar a situação, através da utilização de um *software* para gravar a tela do programa e assim foi possível obter os ataques específicos de cada jogadora.

4. PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO DO MODELO E DOS PLANOS DE JOGO

4.1. MODELO DE JOGO DO BFC

Depois da revisão da literatura relacionada com as temáticas dos modelos de jogo (MJ) e dos planos de jogo (PJ), é necessário delinear e apresentar o modelo de jogo (MJ) da equipa de estágio, o Boavista Futebol Clube (BFC). Assim, vamos entrar num capítulo mais prático e concreto que mereceu uma enorme atenção do mestrando, pois foi um tópico fundamental, por ser a base para a equipa saber jogar e conhecer os princípios orientadores ao longo dos jogos e da época desportiva. Recorrendo a uma série de imagens, elaboradas pelo autor deste relatório (Figuras 11 a 131), teremos o MJ, construído em conjunto com o treinador principal, e que representa o pensamento da equipa técnica do BFC e demonstra a prática da equipa sénior feminina, relativamente ao MJ.



Fig. 11 – Modelo de jogo BFC

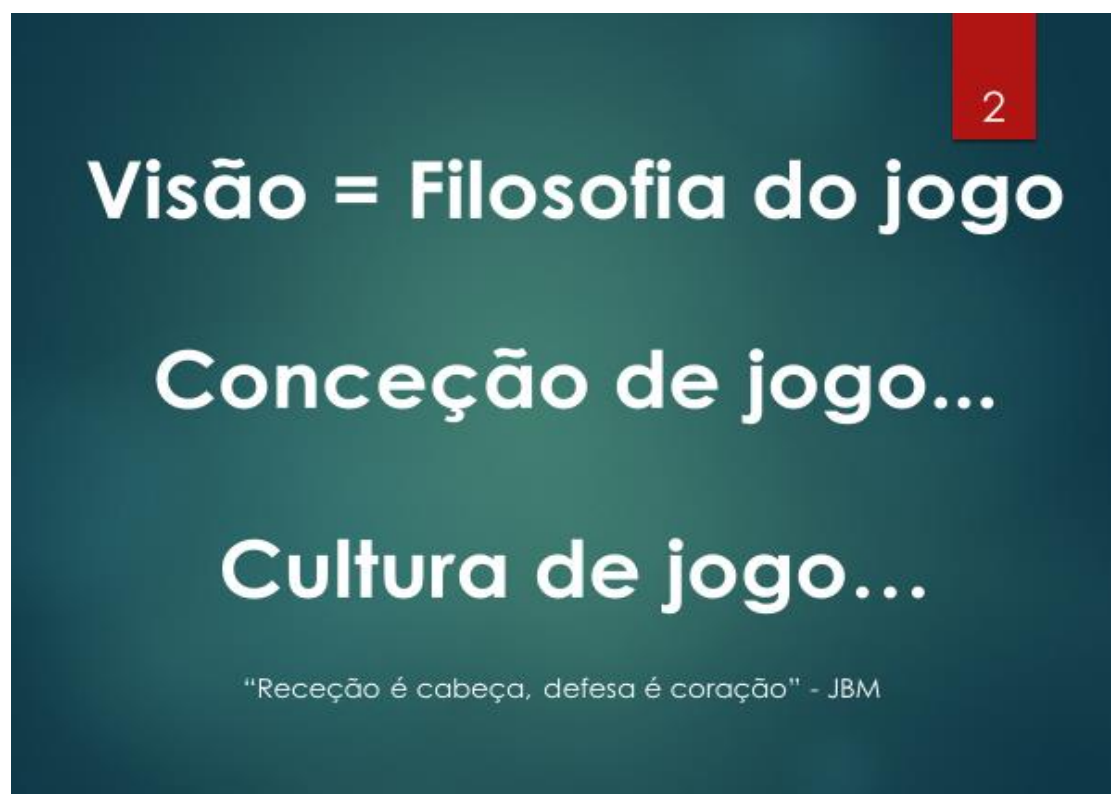


Fig. 12 – Visão e filosofia de jogo

Estes dois primeiros slides são a capa e o rosto do MJ, uma vez que pretendíamos dar a entender às atletas que nos baseámos numa visão ou filosofia de jogo para todo o processo de treino, o qual devia ser sempre seguido, como uma cultura de jogo.

A frase “Receção é cabeça, defesa é coração” corresponde à ideia de que na primeira ação (receção), o atleta necessita de um foco tremendo, principalmente, no deslocamento e na plataforma para receber a bola na perfeição para realizar o *side-out*. Já a segunda ação (defesa) corresponde ao instinto, à garra e à vontade do atleta, com o objetivo de subir a bola. Entretanto, defesa não é só coração, pois a maioria dos erros defensivos deve-se, principalmente, ao mau posicionamento da defensora e à má leitura que esta faz do comportamento da atacante e ainda da má postura em termos biomecânicos.

Nos dois slides anteriores, estão presentes os 7 complexos, desde o K0 ao KVI, havendo um enquadramento mais correto do MJ, que é baseado no novo modelo de Monge Muñoz (2003) e com algumas ideias de Laporta et al. (2015a; 2015b) e Hilenó e Buscà (2012), principalmente no KIV e KV, com o intuito de dividir o jogo em 7 complexos, sendo o último (KVI) uma nova classificação, que já foi explicada no capítulo dos complexos de jogo.

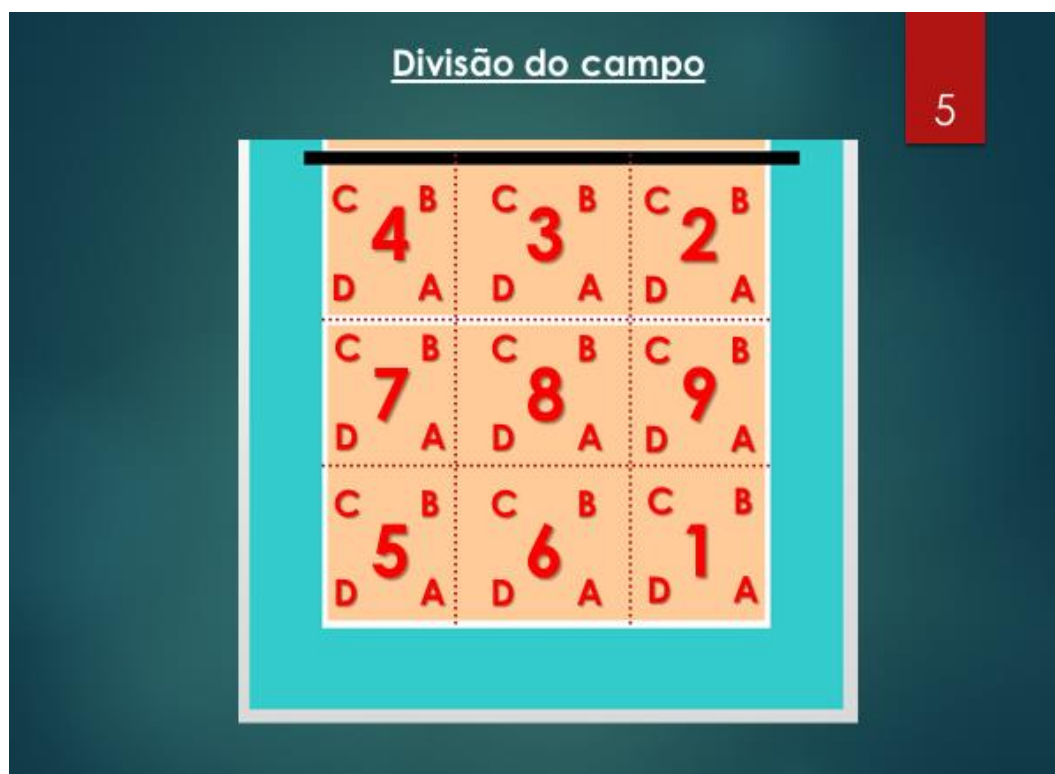


Fig. 15 – Divisão do campo

Esta figura mostra o campo dividido em 9 zonas, para facilitar a leitura e a precisão de informações para as jogadoras e também ir ao encontro dos programas estatísticos (DV4, C&S e DVE). Foi feita, ainda, a subdivisão das respetivas zonas, em A, B, C e D, tal como é conhecido nos programas estatísticos. O uso destas 9 zonas aconteceu em situações mais específicas no PJ, bem como nos discursos com algumas atletas mais experientes, uma vez que nem toda a equipa tinha o nível técnico e de conhecimento para a utilização total destas divisórias.

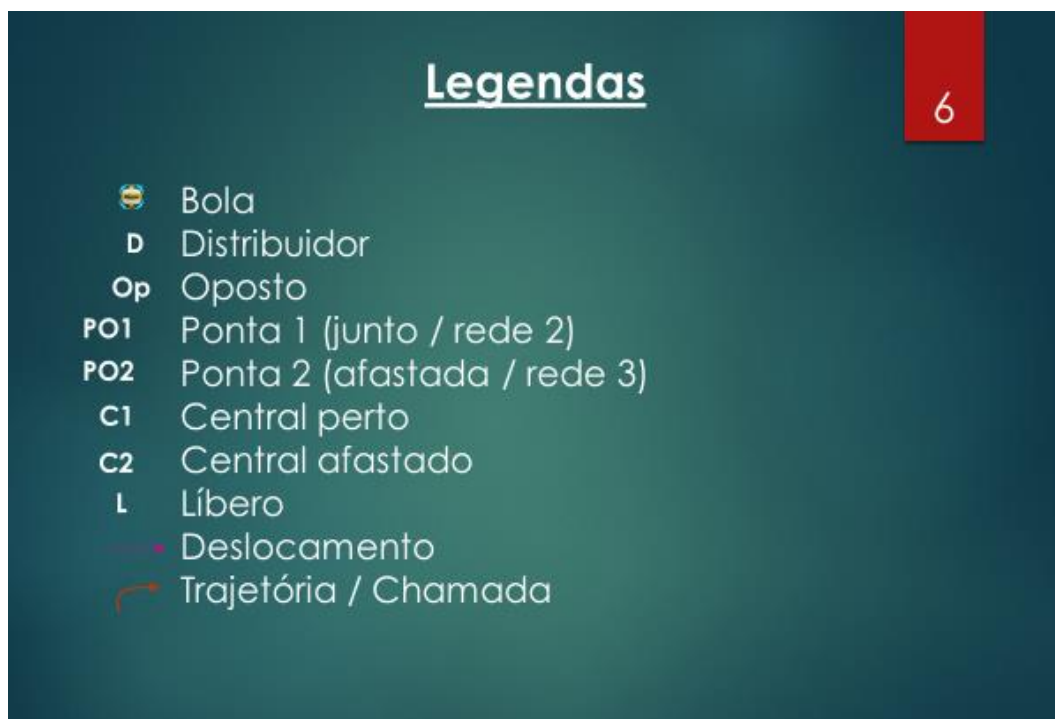


Fig. 16 – Legendas

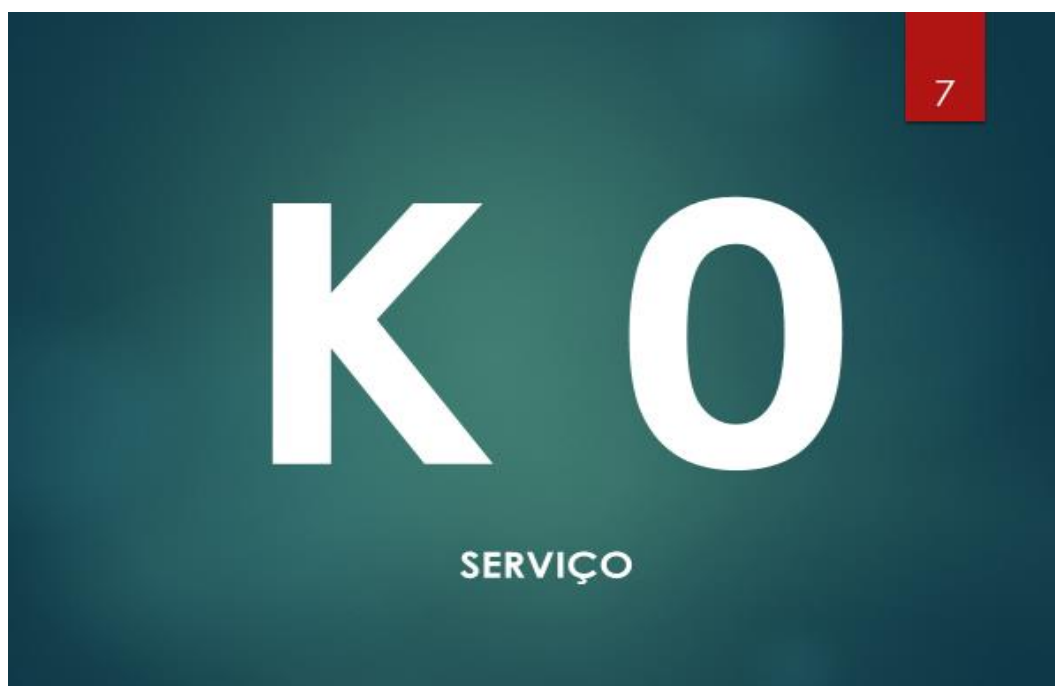


Fig. 17 – K0 – Serviço

No voleibol, o serviço é um elemento essencial, baseando-se nas características abaixo indicadas.

K 0 - Serviço

8

Ideias fundamentais:

- 1ª) 1ª arma para pontuar;
- 2ª) CONSISTÊNCIA;
- 3ª) AGRESSIVIDADE/RISCO;
- 4ª) 3 tipos de serviço a ter: Suspensão / Andorinha / Normal;
- 5ª) Há 3 GRANDES MOMENTOS para não errar o serviço:
 - Após um tempo técnico;
 - Vantagem no marcador;
 - Quando o colega anterior falhou;
- 6ª) Tipo de serviço consoante:
 - 1) sistema, 2) organização ofensiva e/ou 3) jogador específico

Fig. 18 – K0 – Serviço – Ideias

O K0 corresponde unicamente ao serviço (Hileno & Buscà, 2012), sendo autónomo do KII (Monge Muñoz, 2003, 2007). Contudo, o K0 tem uma estreita ligação com o KII. Por exemplo, se o adversário for fraco na receção, iremos servir na direção deste e isto demonstra que o serviço é determinante em situação de jogo, mesmo que depois haja uma tática de bloco. O K0 está diretamente articulado com o KII, pois é naquele que se dá o início do “ataque” ao adversário, aparecendo como a primeira arma, em conjunto com o bloco, para garantir o melhor possível a situação ofensiva. Este complexo obedece a um conjunto de regras ou princípios essenciais expressos na gravura anterior.

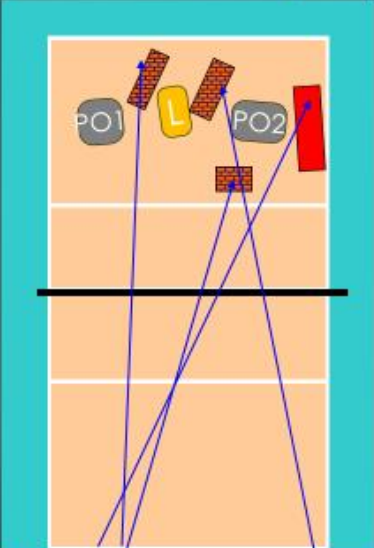
K0 – Serviço de ataque ao sistema

9

LR:3

Onde servir, c/ linha de recepção a 3 atletas?

- Servir entre recebedoras (Zonas de Conflito);
- Explorar serviço curto e longo;
- Servir atrás, fora das recetoras atacantes, no ombro, altura do joelho;



1ª opção: vermelho / 2ª opção: alaranjado

Fig. 19 – K0 – Serviço de ataque ao sistema LR: 3

K0 – Serviço de ataque ao sistema

10

LR:2+1

Onde servir, c/ linha de recepção a 2 atletas?

- Servir no corredor de PO1;
- Explorar serviço curto e longo - variar;



1ª opção: vermelho / 2ª opção: alaranjado

Fig. 20 – K0 – Serviço de ataque ao sistema LR: 2 + 1

O serviço de ataque ao sistema depende muito da linha de recepção, podendo ser uma linha de 3 ou uma linha de 2 + 1.

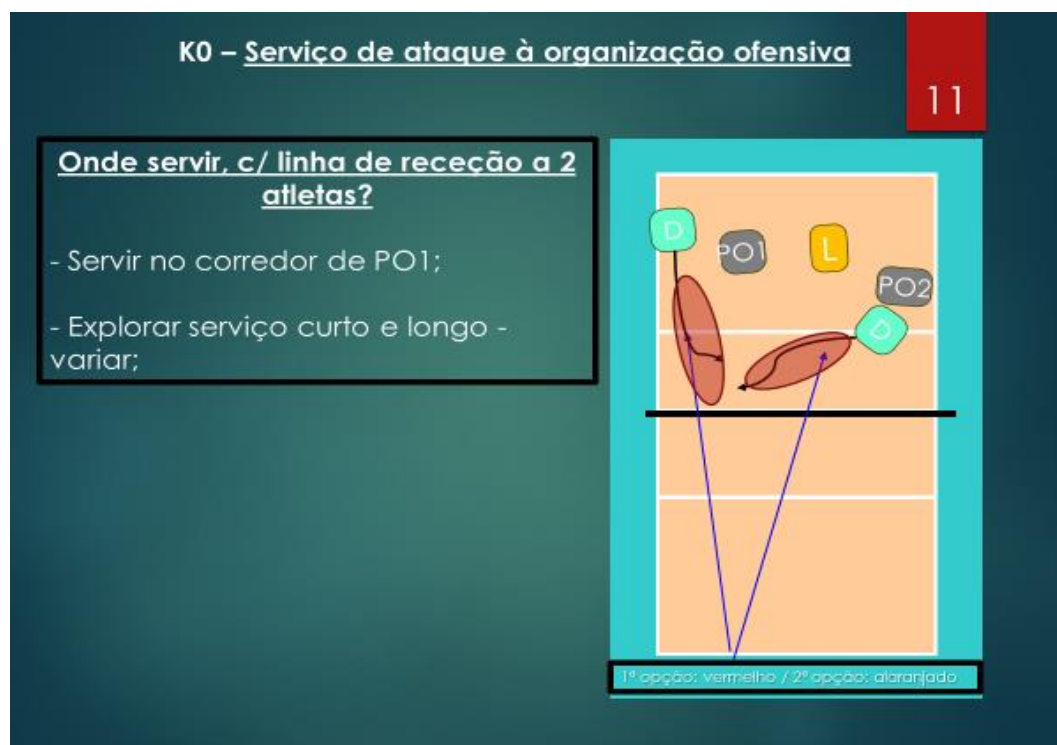


Fig. 21 – K0 – Serviço de ataque à organização ofensiva

O tipo de serviço a efetuar num jogo podia ser de ataque ao sistema ou à organização ofensiva. O primeiro tinha como objetivo condicionar os diversos alvos de recepção, como por exemplo servir no corredor da ponta atacante; o segundo pretendia condicionar a distribuição da equipa adversária.



Fig. 22 – KI

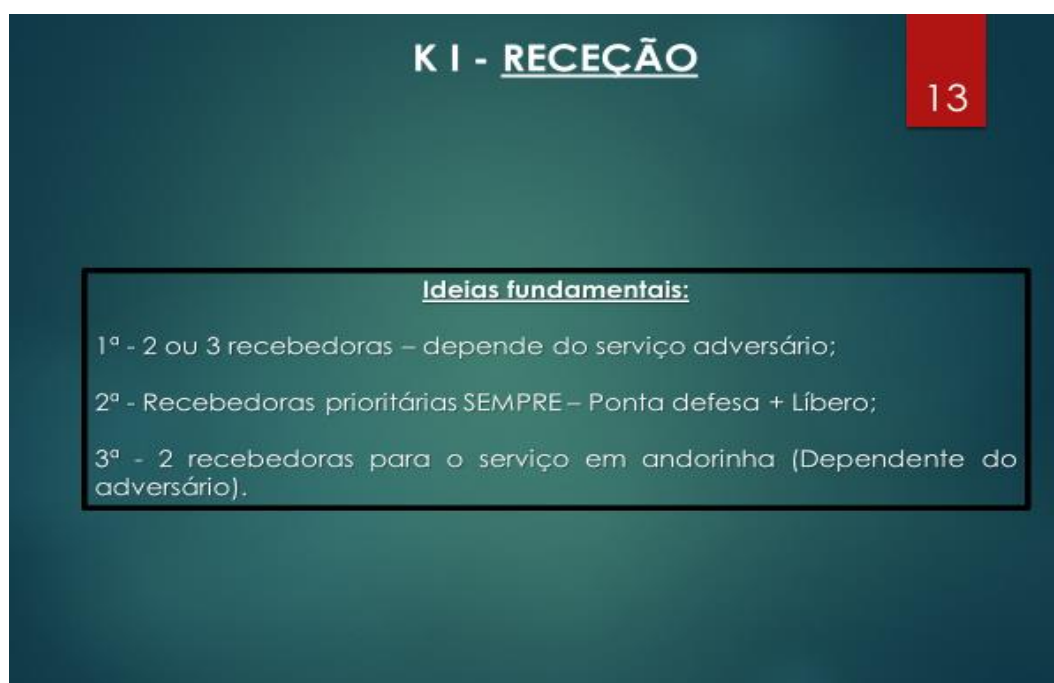


Fig. 23 – KI – Receção – Ideias fundamentais

Em todas as equipas, é necessário definir alguns conceitos, para que todos os jogadores estejam em sintonia. Na nossa equipa, estas ideias foram apresentadas ao grupo de trabalho no primeiro dia de treinos, pelo técnico

principal. Entretanto, no caso do serviço da equipa adversária, a linha de receção apresentava-se em 2+1 (duas recetoras prioritárias), sendo estas a libero e a ponta na zona defensiva, pois ambas as pontas eram das melhores recetoras, por terem uma vasta experiência de 1.ª divisão. Por sua vez, numa ou noutra situação, caso fosse necessário, a oposta e a central podiam entrar numa determinada zona (por exemplo, serviço curto). No entanto, existiam, na sua maioria, adversários com bons servidores, o que acabava por não resultar o 2+1, mas sim, a receção com 3 jogadoras e eventualmente, com 3+1.



Fig. 24 – Designação da receção

Todo o processo de designação das diversas receções, passa, em primeiro lugar, por conhecer a equipa e o campeonato em questão. Assim, após o estudante conhecer, a realidade do campeonato da época anterior e na literatura através da adaptação do modelo Esteves e Mesquita (2007), foi definido pelo mesmo e pelo treinador principal, que a distribuição com bola A seria até aos 2 metros, tal como na figura anterior. No caso de bola A, as nossas distribuidoras, gostavam e sabiam jogar com bola em cima da rede, mesmo

sendo de altura mediana (1,70m), conseguindo ter a habilidade necessária para as diversas combinações. Quando havia uma bola puxada à direita, não podia ser considerada bola A, pois as distribuidoras não eram capazes de abrir o jogo. Já a bola B seria entre os 2 e os 5 metros. A bola C correspondia ao restante espaço do campo.

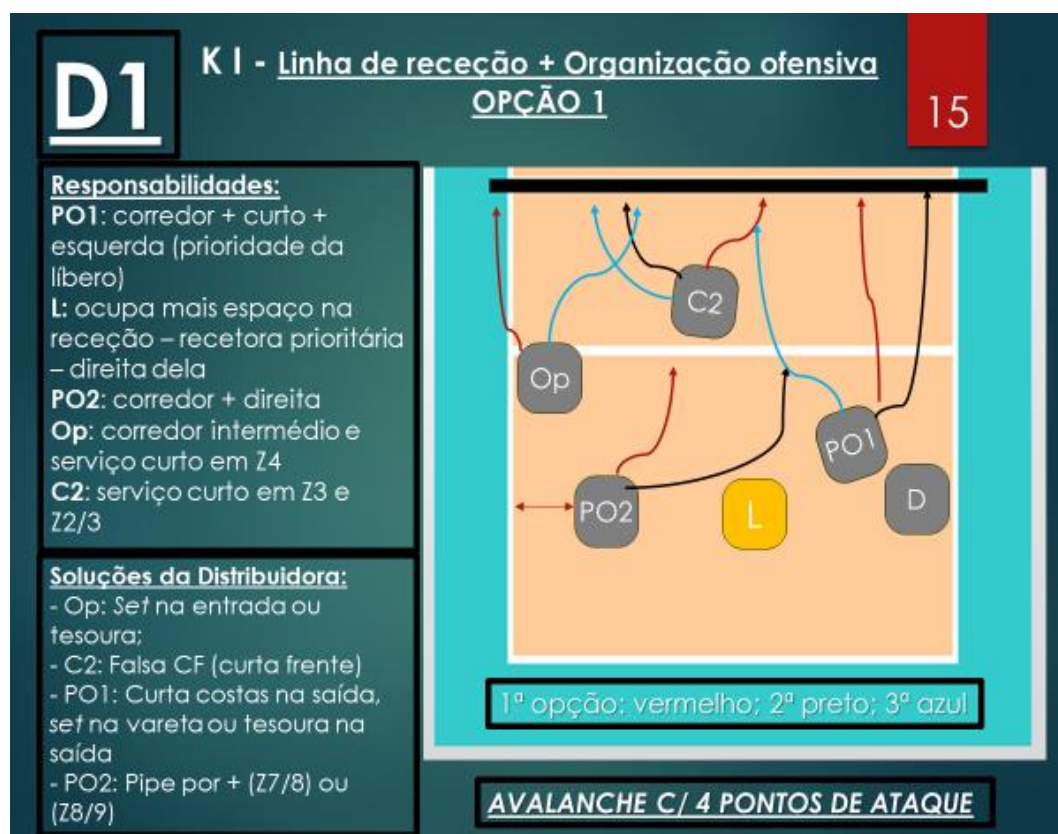


Fig. 25 – KI: D1 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1

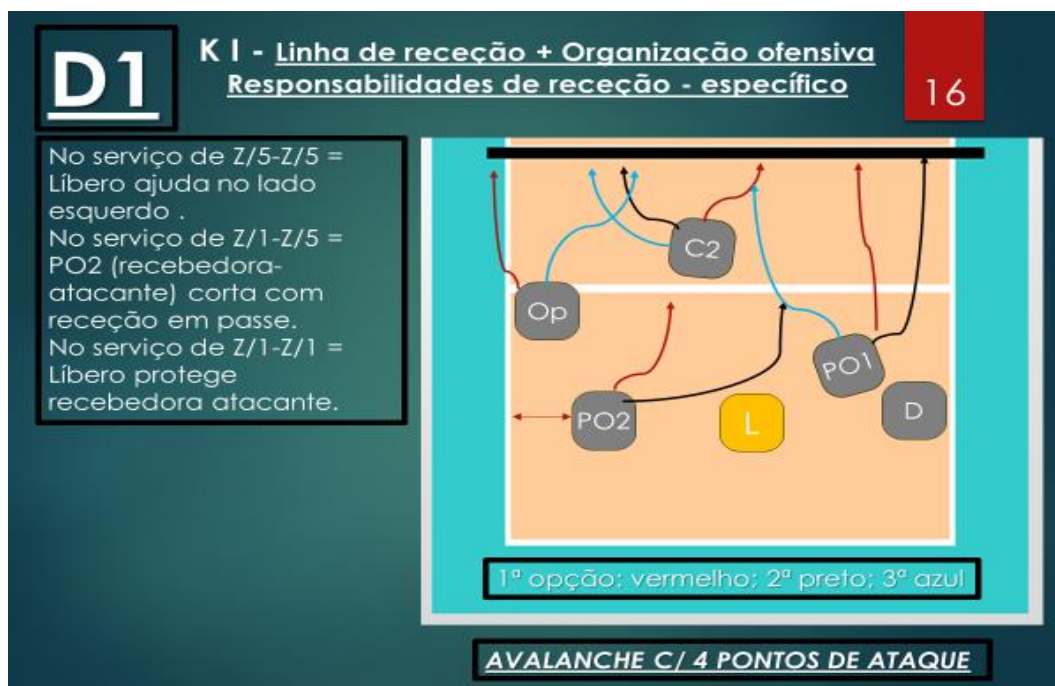


Fig. 26 – KI: D1 Linha de recepção + organização ofensiva – Responsabilidade de recepção – específico – Opção 1

Nas situações das três figuras seguintes, era importante definir zonas de responsabilidade de recepção, quando o ponto de partida de serviço era de Z1 para Z1, Z1 para Z5 e Z1 para Z6, bem como de Z6 para Z1, Z6 para Z5 e Z6 para Z6, e ainda de Z5 para Z1, Z5 para Z5 e/ou Z5 para Z6.

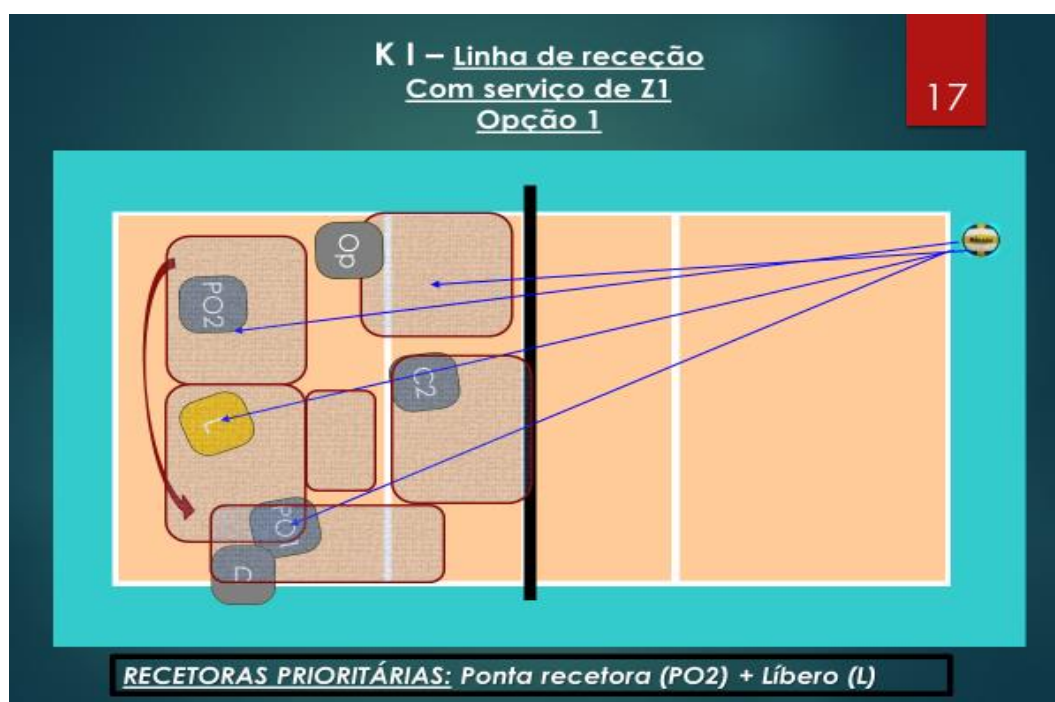


Fig. 27 – KI: D1 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1

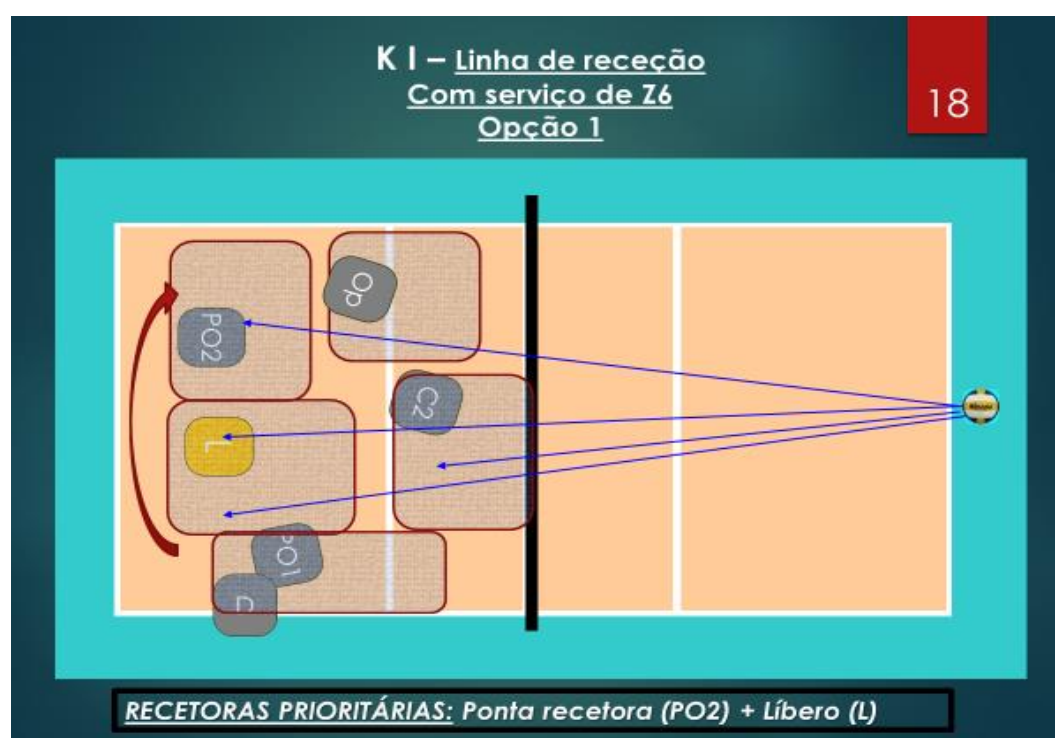


Fig. 28 – KI: D1 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1

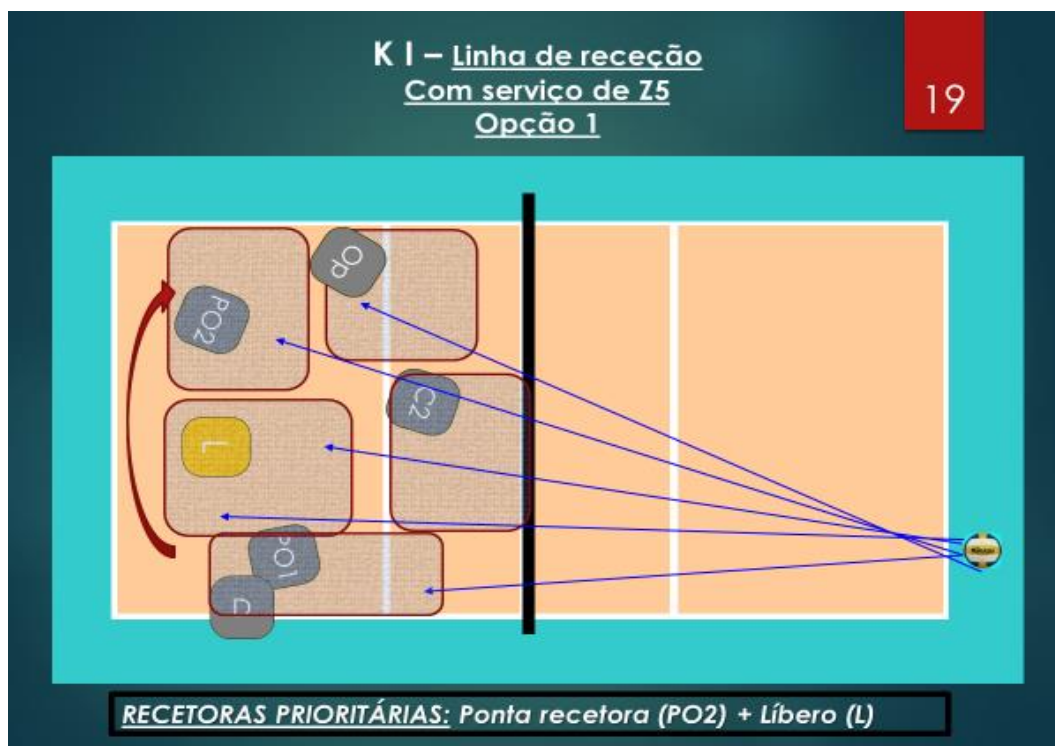


Fig. 29 – KI: D1 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1

Nas três situações anteriores, relativas ao tipo de serviço do adversário por zona, era essencial determinar as recetoras prioritárias, para, em bolas de conflito, saberem de quem era a responsabilidade de recepção.

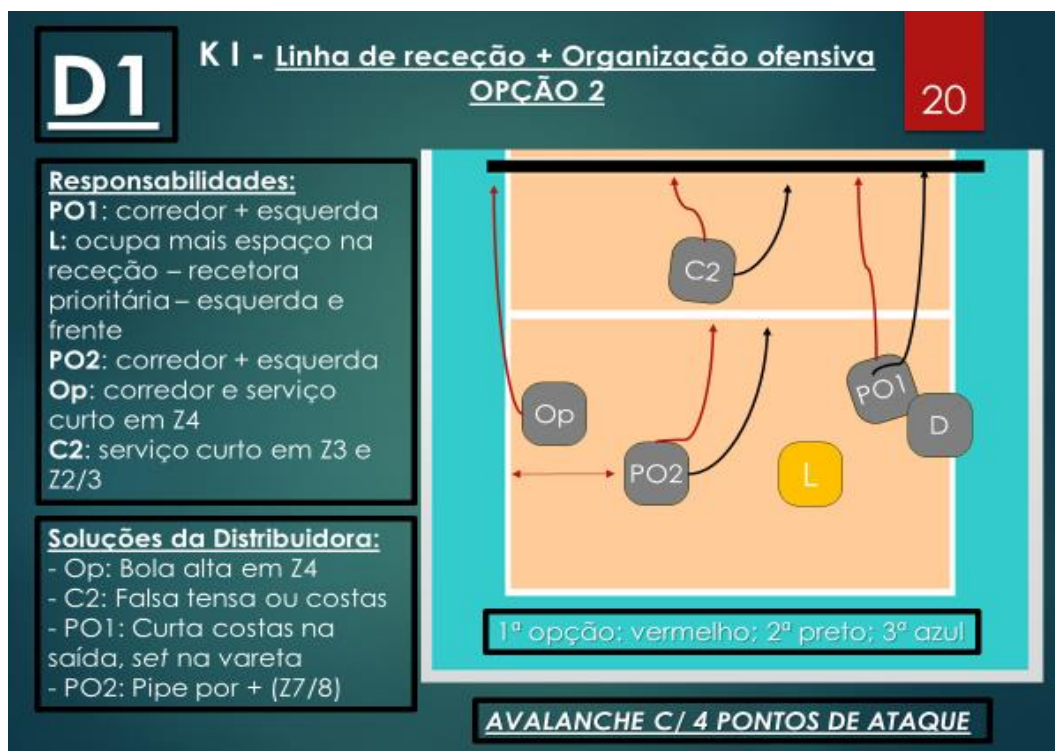


Fig. 30 – KI: D1 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2



Fig. 31 – KI: D1 Linha de recepção + organização ofensiva – Responsabilidade de recepção – específico – Opção 2

Quanto às duas figuras anteriores, saliente-se que eram necessárias formações alternativas de recepção em cada rotação, caso algo corresse menos bem, sendo importante treinar-se 2 ou 3 alternativas à formação principal.

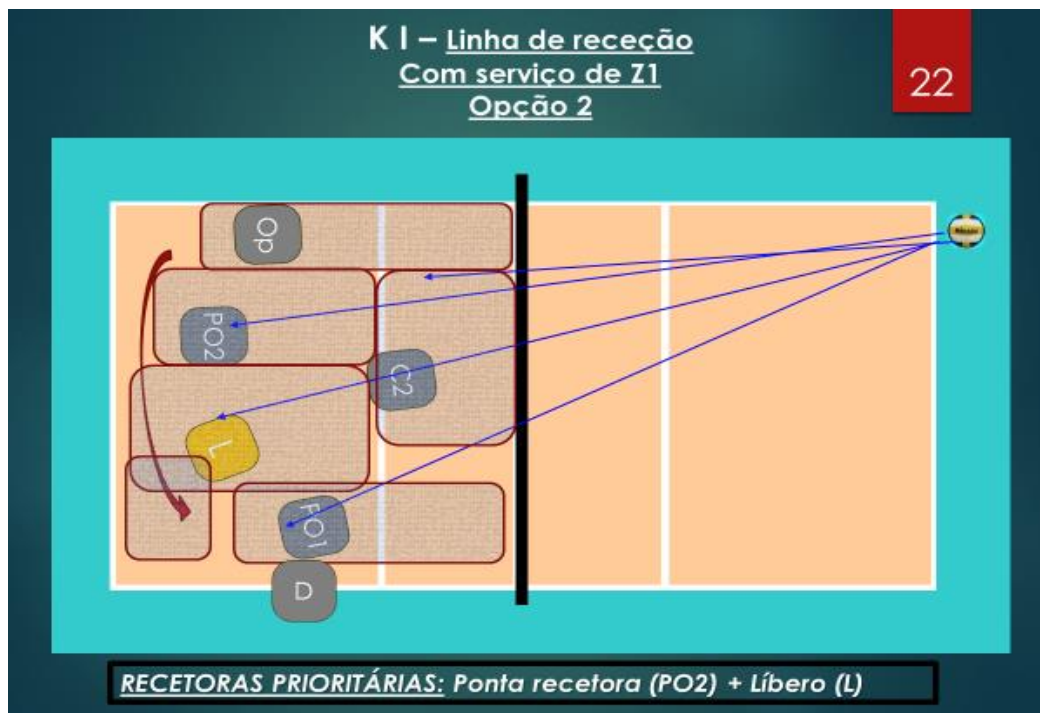


Fig. 32 – KI: D1 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2

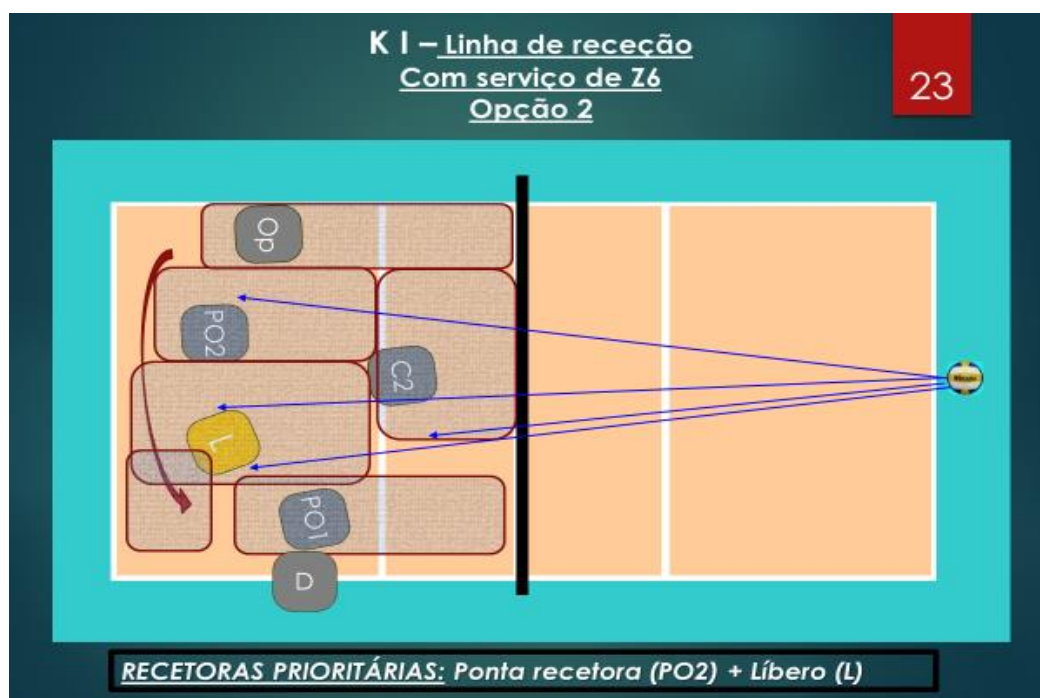


Fig. 33 – KI: D1 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2

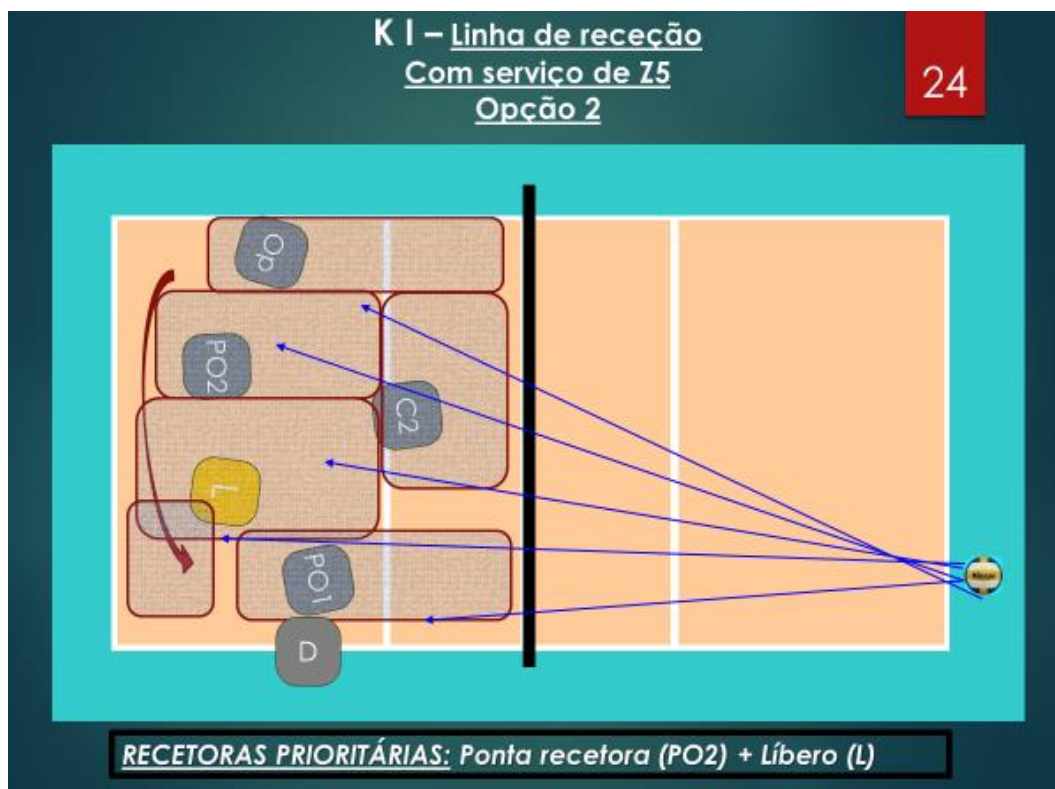


Fig. 34 – KI: D1 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1

Relativamente às três imagens anteriores, refira-se que, para cada opção de recepção, foi feita a devida ilustração quanto às zonas de distribuição. No entanto, as recetoras prioritárias, nesta formação, eram a ponta receptora (PO2) e a libero (L), pois apresentavam-se como as mais eficientes na recepção.

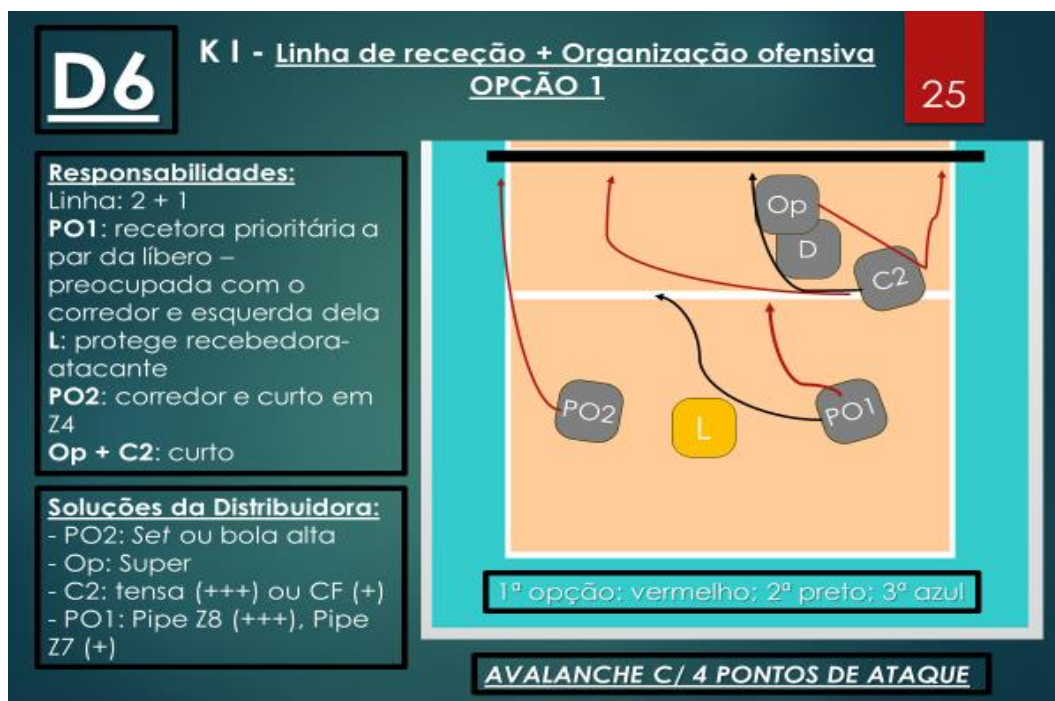


Fig. 35 – KI: D6 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1

Nesta primeira opção, expressa na figura anterior, vemos como era a recepção com 2 recetoras prioritárias e mais 1 atleta para ajudar na mesma tarefa.

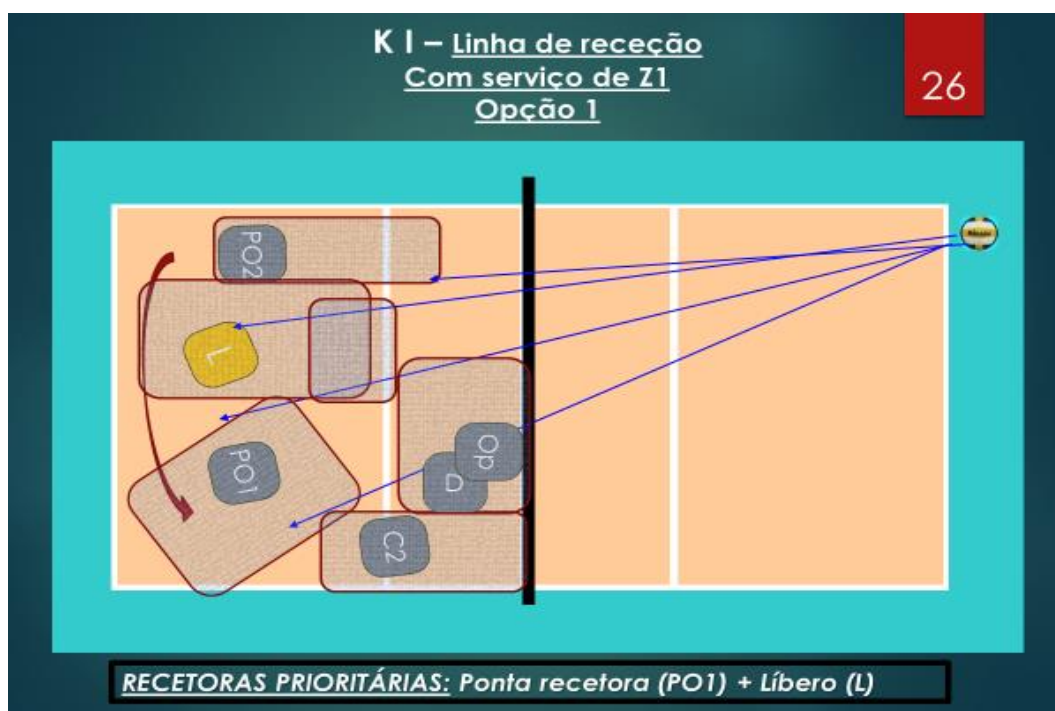


Fig. 36 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1

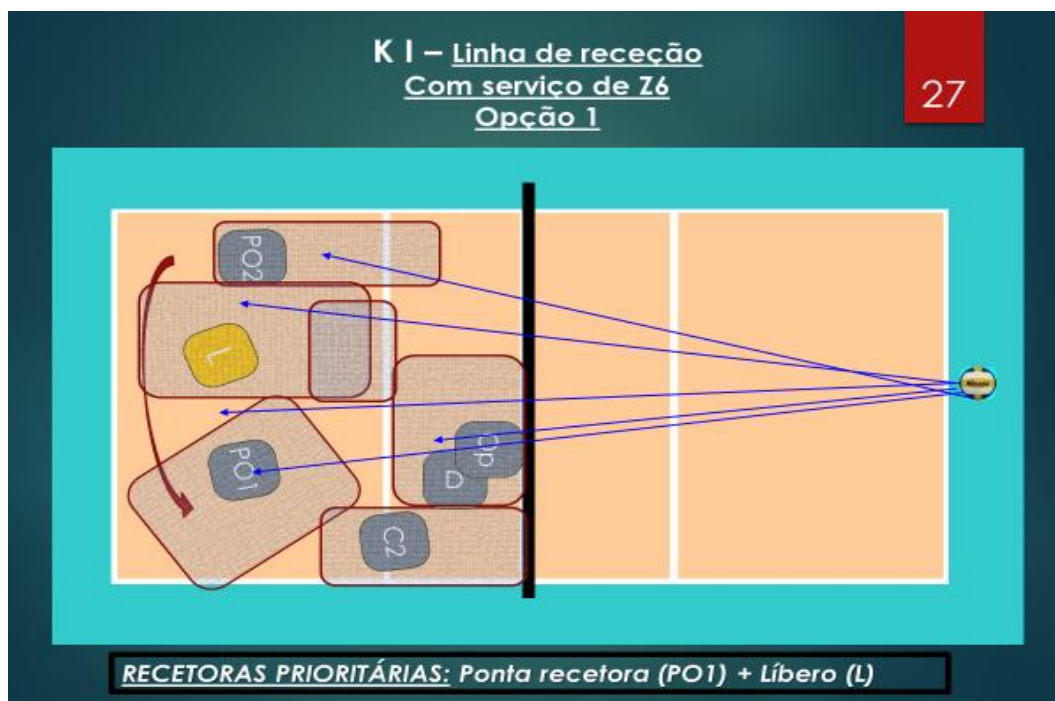


Fig. 37 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1

Nas figuras anteriores, as recetoras prioritárias, independentemente da zona de serviço, eram a PO1 (em zona defensiva) e a libero.

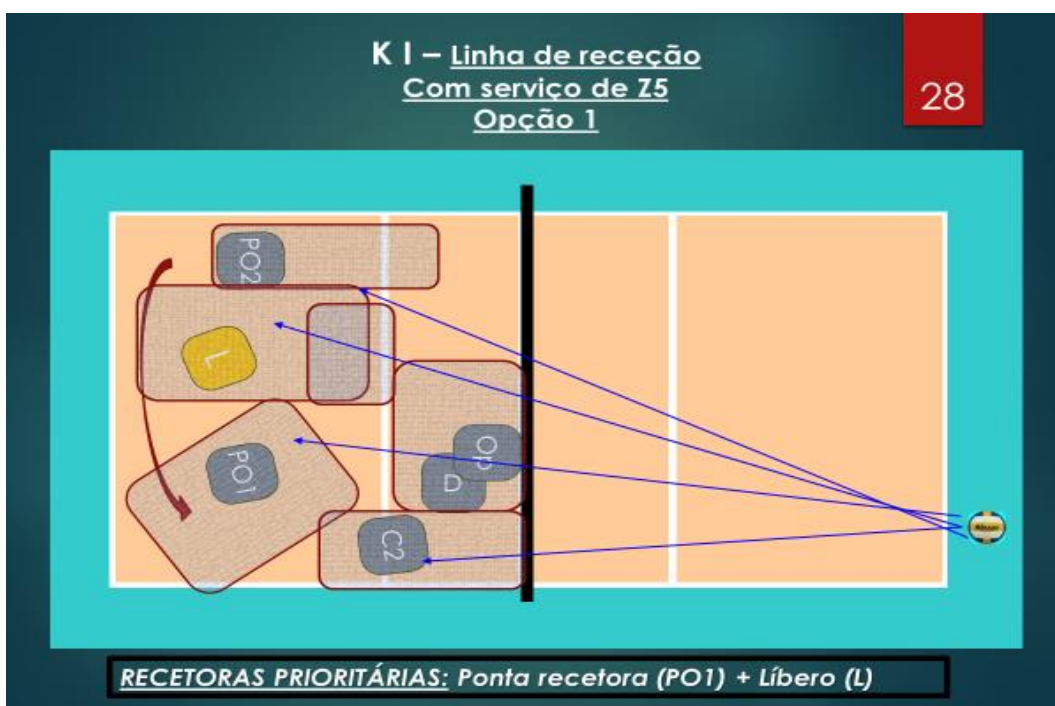


Fig. 38 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1

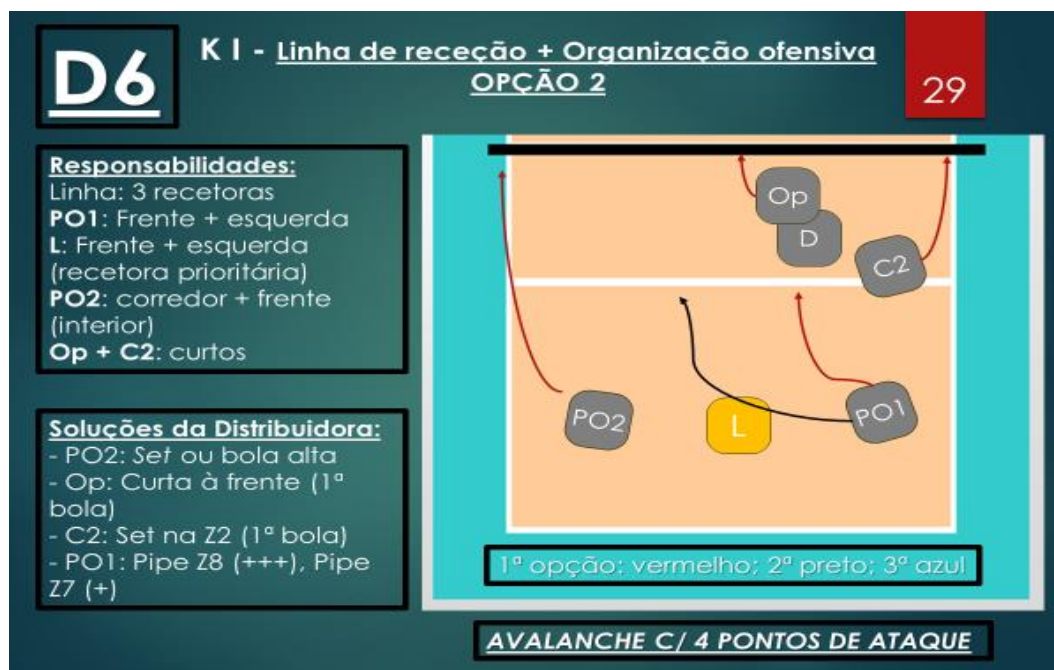


Fig. 39 – KI: D6 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2

Nas próximas imagens, retrata-se a segunda e a terceira opções da linha de recepção, bem como as zonas de responsabilidade com cada serviço. Quanto à segunda opção, passava pelo uso de 3 recetoras, as quais tinham muito bem definidas as suas competências.

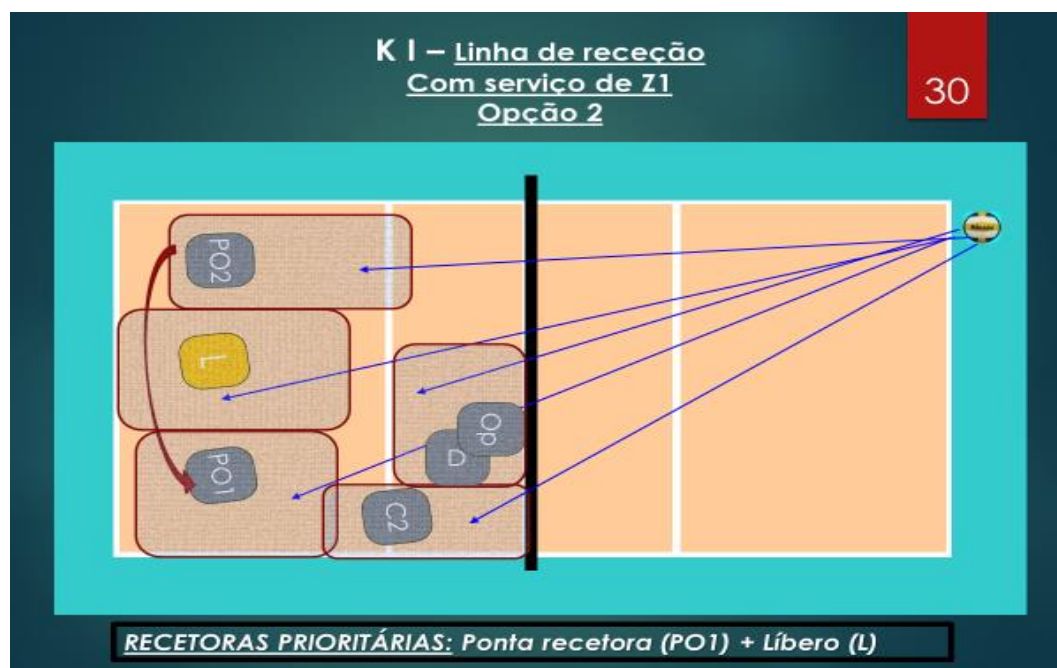


Fig. 40 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2

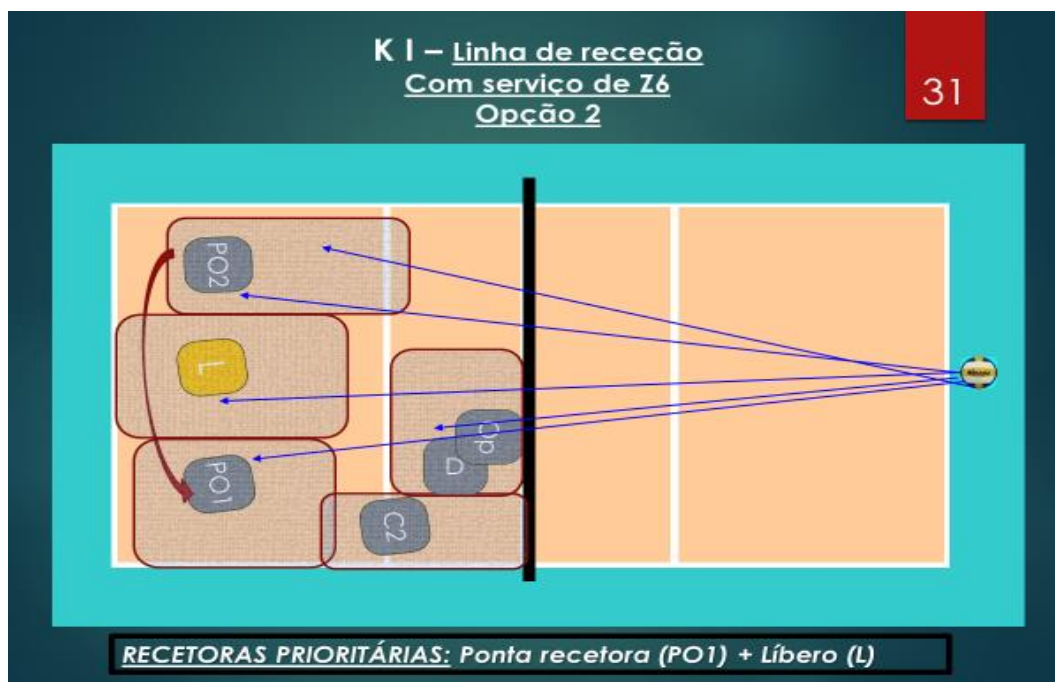


Fig. 41 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2

Relativamente a esta segunda opção do D6, com o serviço a partir de Z6, a nossa linha de recepção necessitava de estar em linha para ocupar o espaço de jogo e evitar zonas de conflito.

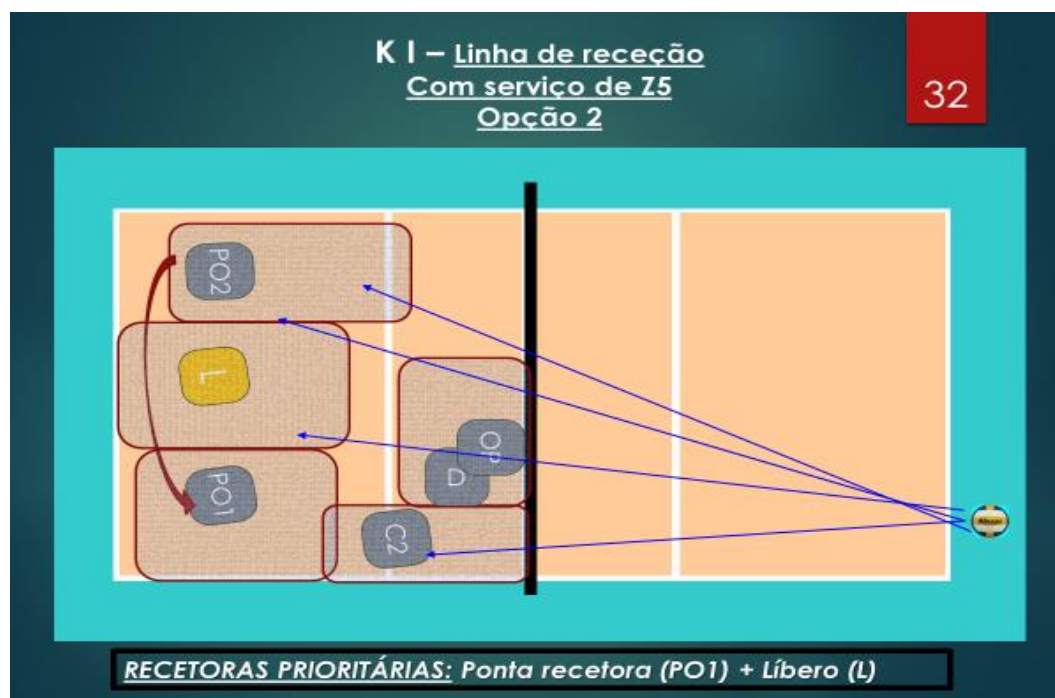


Fig. 42 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 2



Fig. 43 – KI: D6 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 3

Era fundamental arranjar-se alternativas de recepção, treinando-se em local próprio, para, caso fosse necessário, haver maior adaptação das atletas ao tipo de formação e à recepção a utilizar.

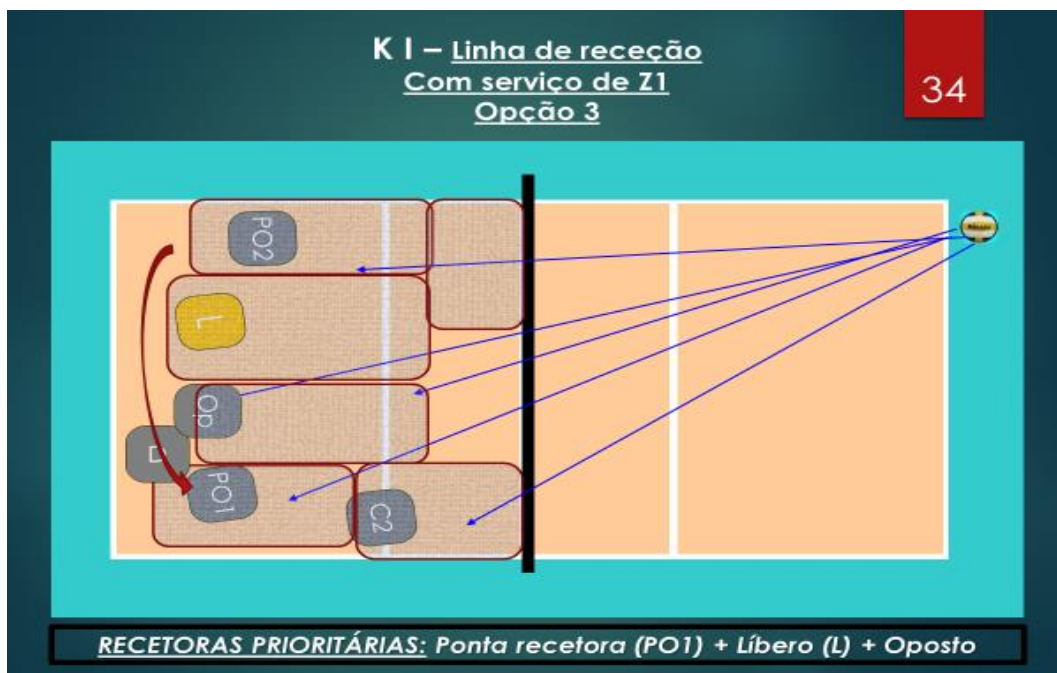


Fig. 44 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 3

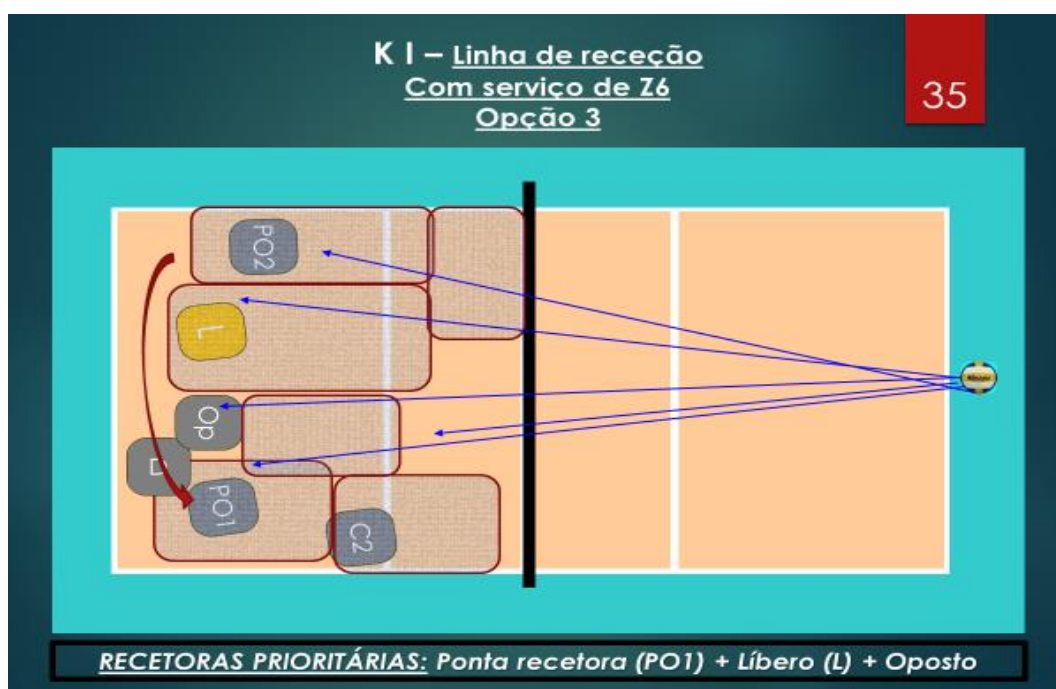


Fig. 45 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 3

Esta opção era mais usada, quando colocávamos uma jogadora esquerdina na saída da rede e a mesma fosse uma boa recetora.

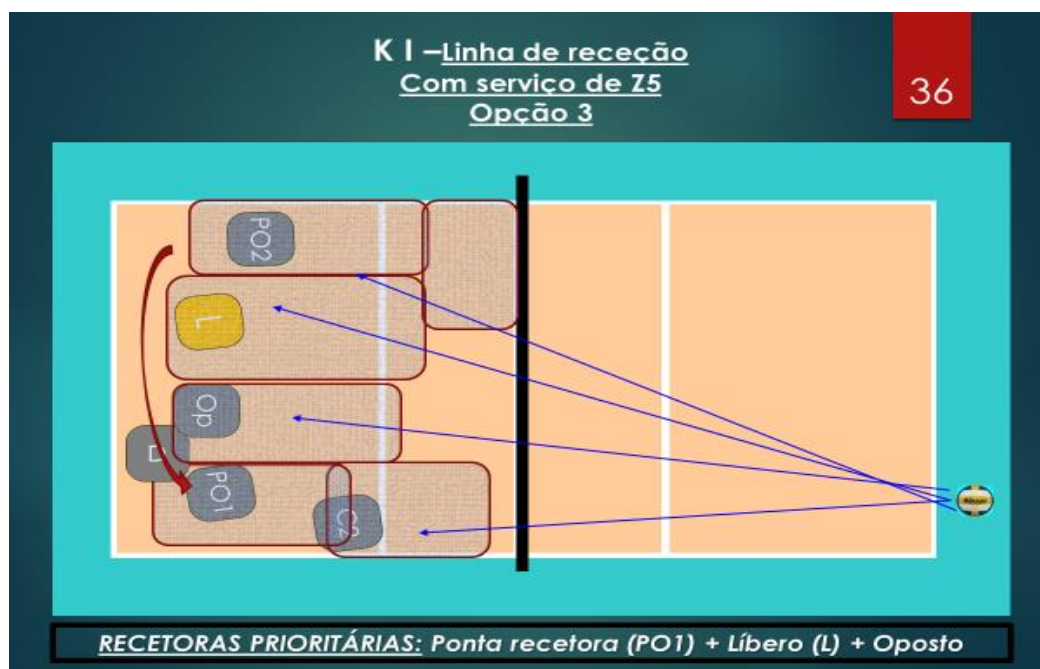


Fig. 46 – KI: D6 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 3

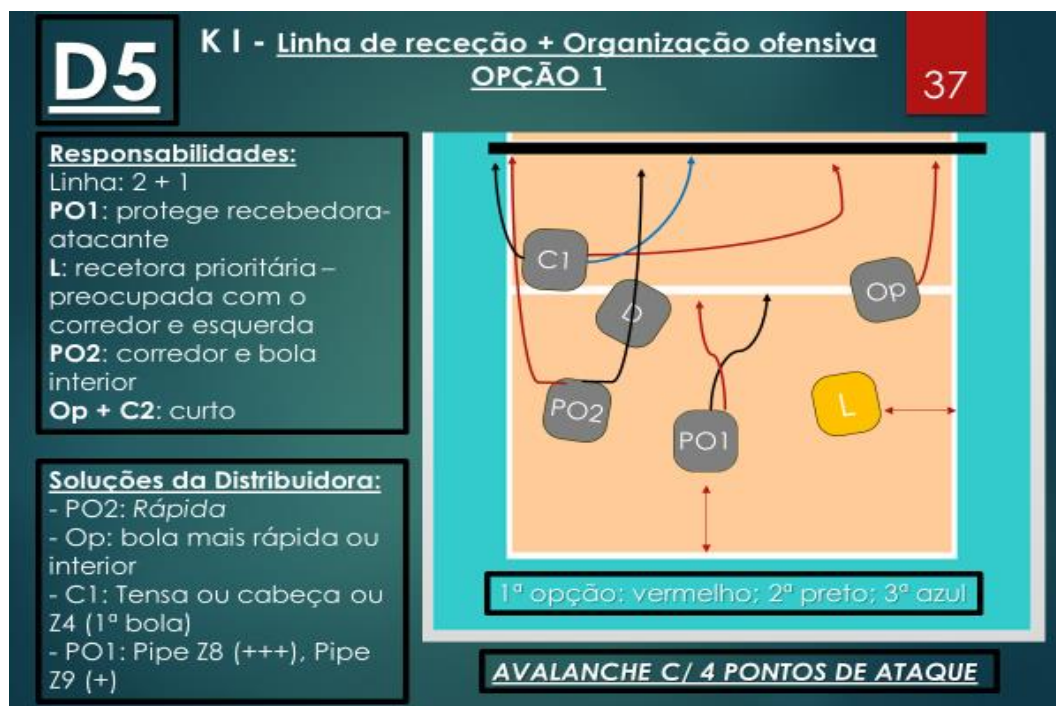


Fig. 47 – KI: D5 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1

Quanto ao *side-out* com a distribuidora em Z5, a nossa equipa tinha como primeira opção a situação anterior e a respetiva linha de recepção nas três seguintes figuras.

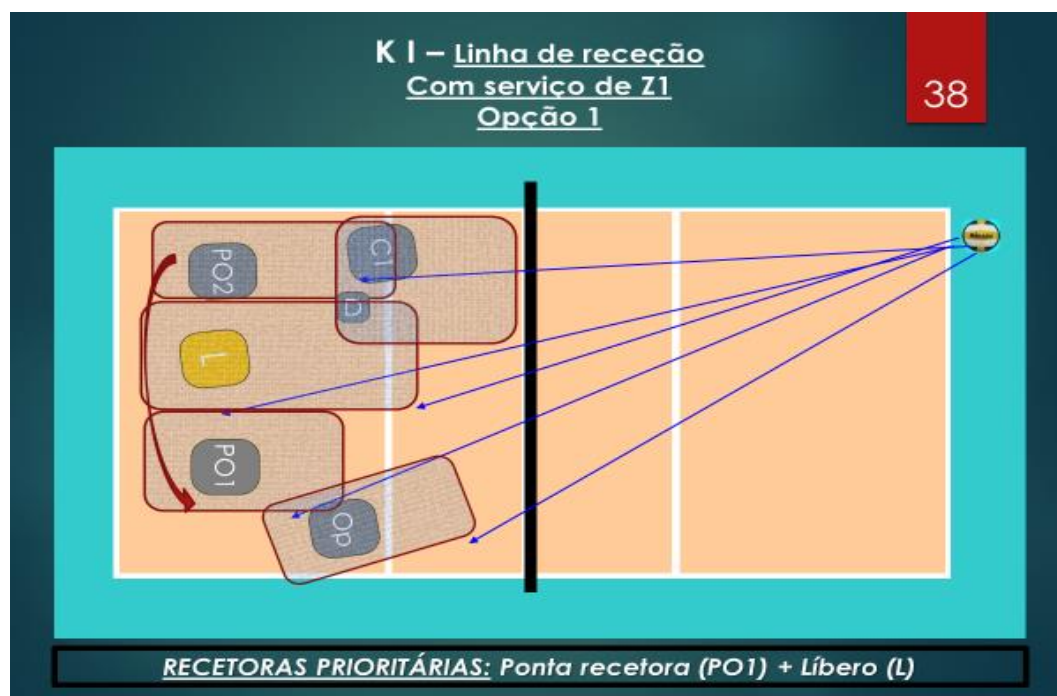


Fig. 48 – KI: D5 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1

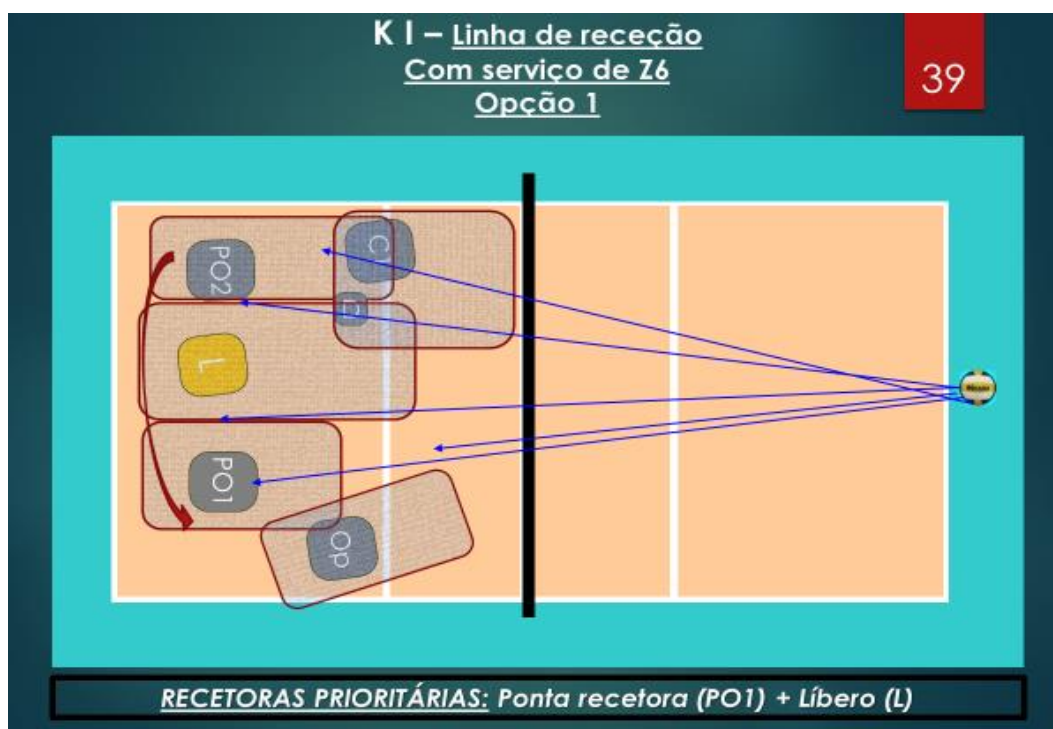


Fig. 49 – KI: D5 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1

Como foi observado, a linha de recepção desta equipa, nesta primeira opção, tinha como recetoras prioritárias a ponta recetora (PO1) e a libero.

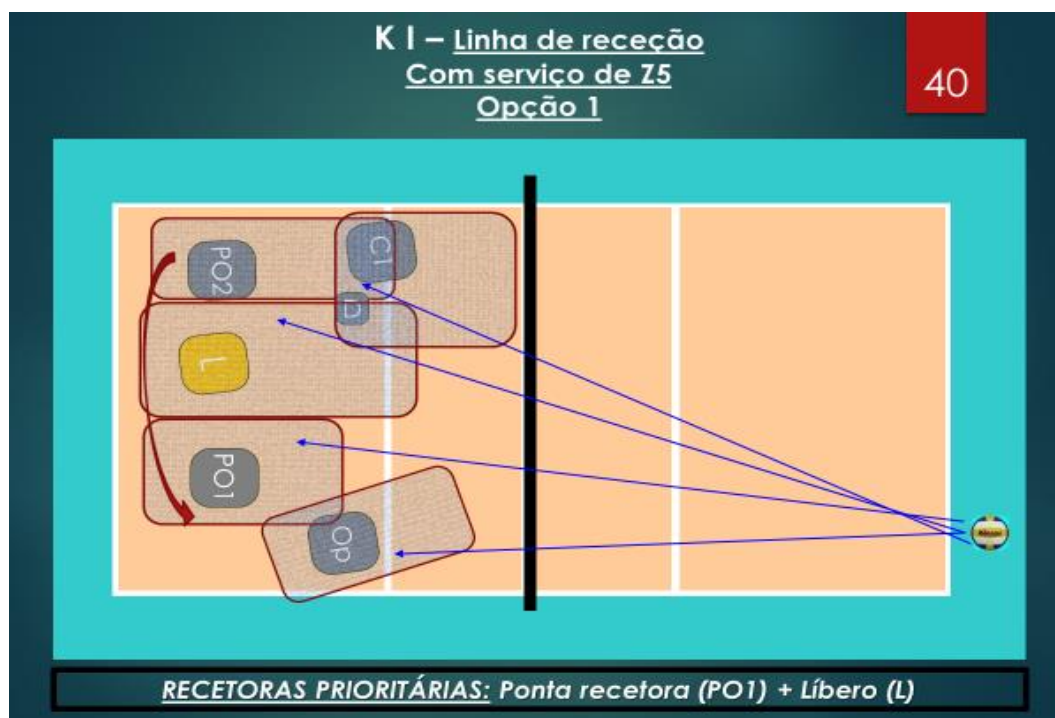


Fig. 50 – KI: D5 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1

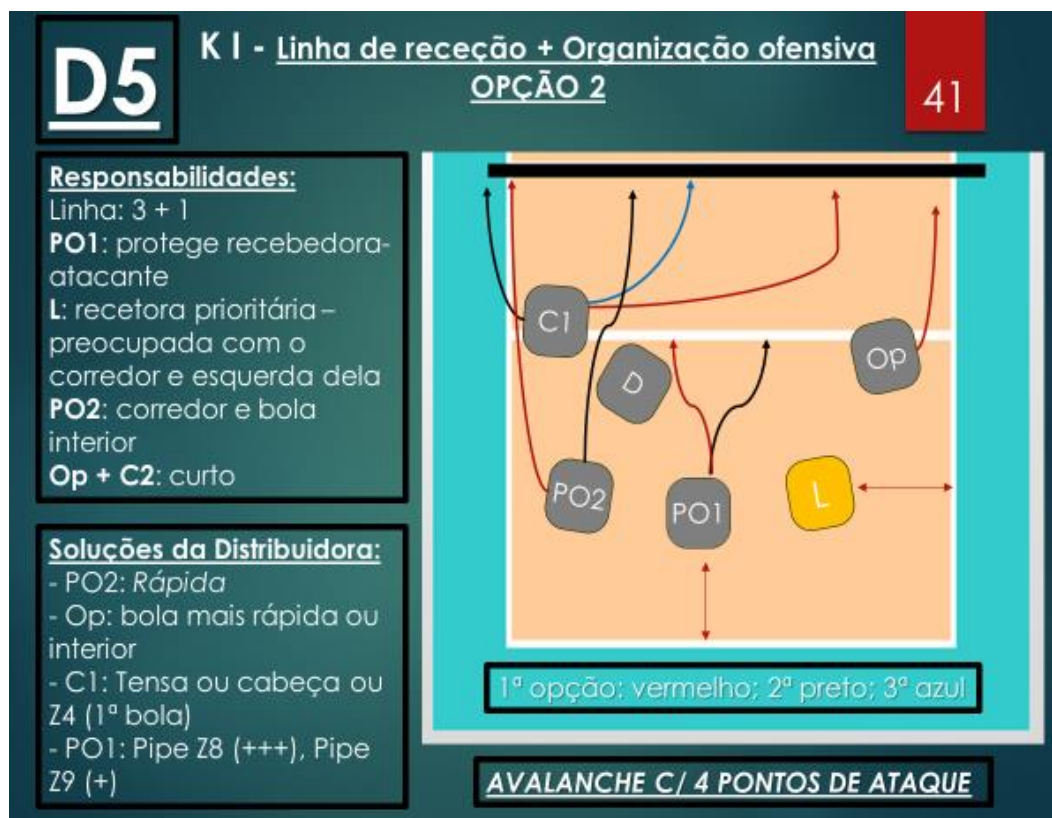


Fig. 51 – KI: D5 Linha de receção + organização ofensiva – Opção 2

Tendo por base a figura anterior, tornava-se crucial arranjar sempre soluções, quando perdíamos pontos consecutivos de *side-out*. Deste modo, uma opção alternativa passava fazer *between* (a ponta ia atacar uma bola mais interior e a central atacava a bola na Z4), pois, apesar de não se utilizar regularmente, era interessante, para quando a rotação não estava a funcionar e/ou para surpreender o adversário.

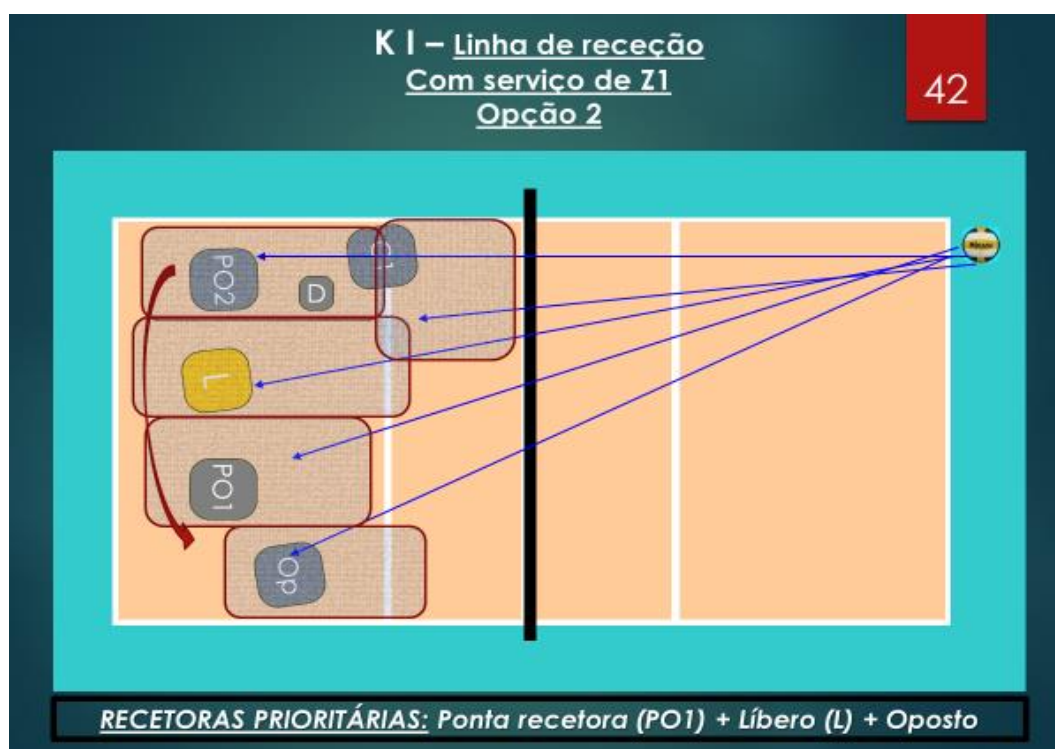


Fig. 52 – KI: D5 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2

Nesta situação, a linha de recepção era de 3+1, com a oposta para o serviço curto em Z2.

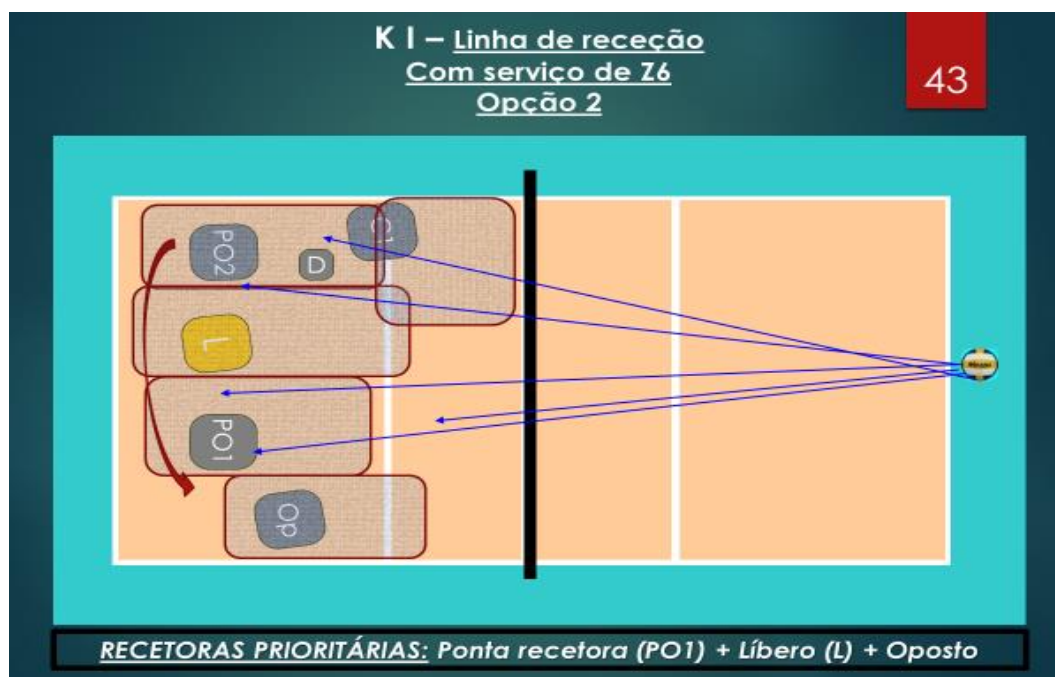


Fig. 53 – KI: D5 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2

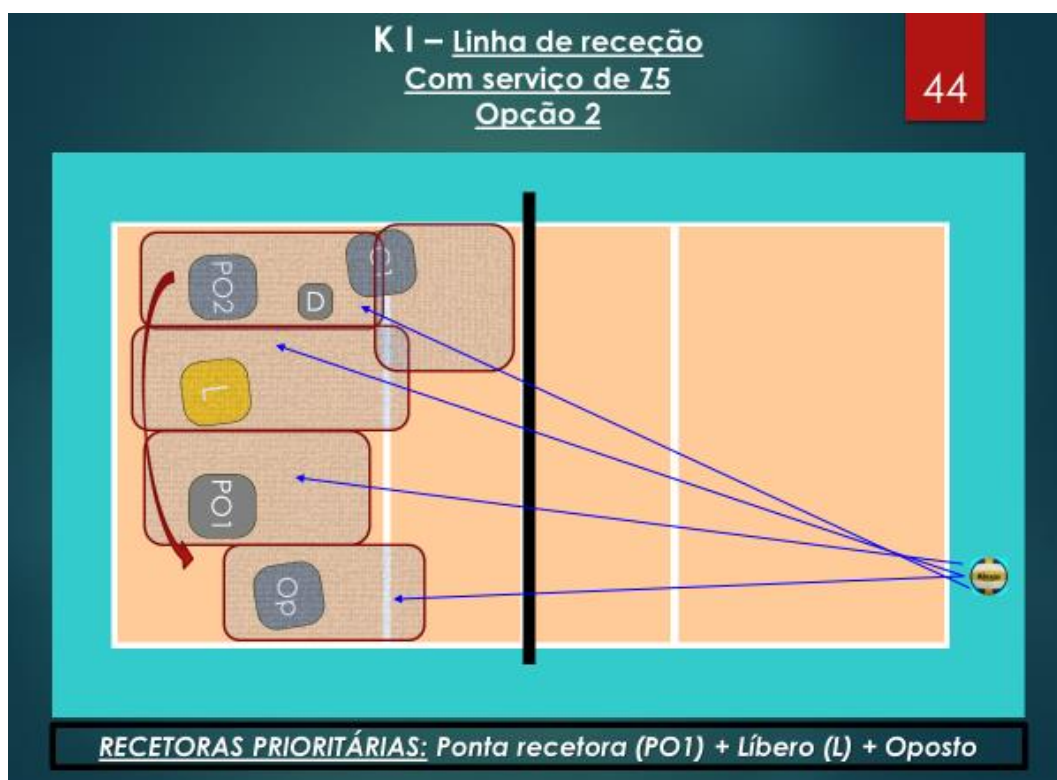


Fig. 54 – KI: D5 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 2

Relativamente à segunda opção, expressa nas três figuras anteriores, quando a distribuidora estava em Z5, havia uma novidade, que era quando a equipa estava em dificuldade em sair de *side-out*, e caso a oposta tivesse alguma qualidade de recepção, a mesma poderia entrar no sistema da equipa, tendo para tal as recetoras prioritárias a ponta recetora, a libero e a oposta, libertando a ponta atacante (PO2).

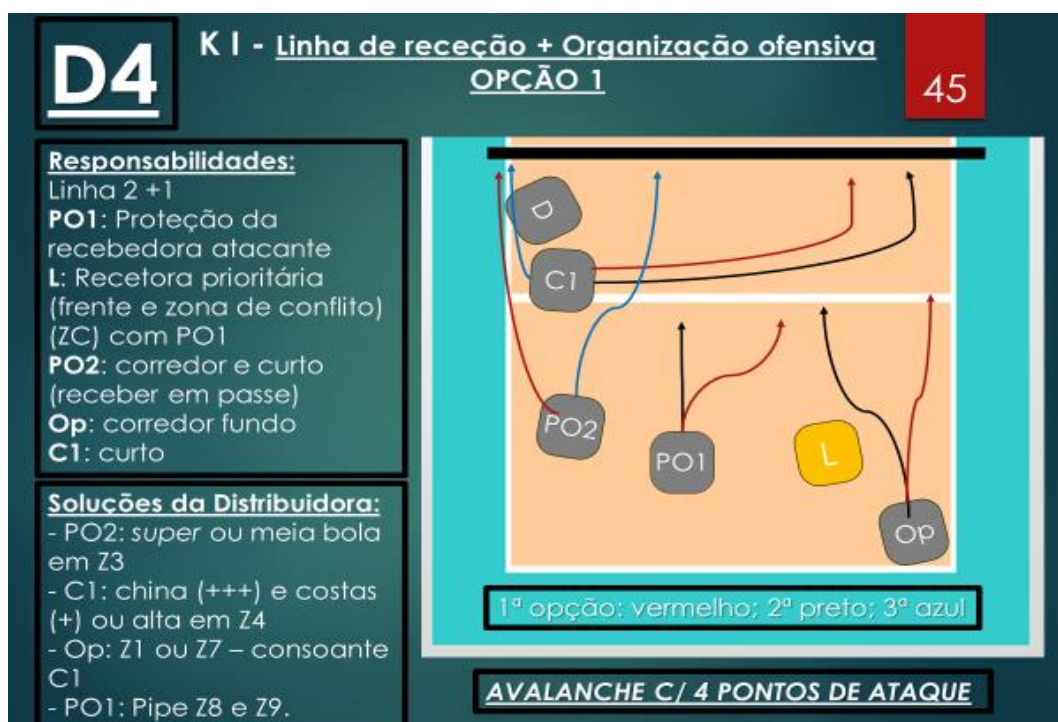


Fig. 55 – KI: D4 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1

Sobre a figura anterior, destaque-se que, relativamente à distribuidora em Z4, tínhamos novamente duas opções nesta formação de *side-out*, tendo a equipa a capacidade de se ajustar.

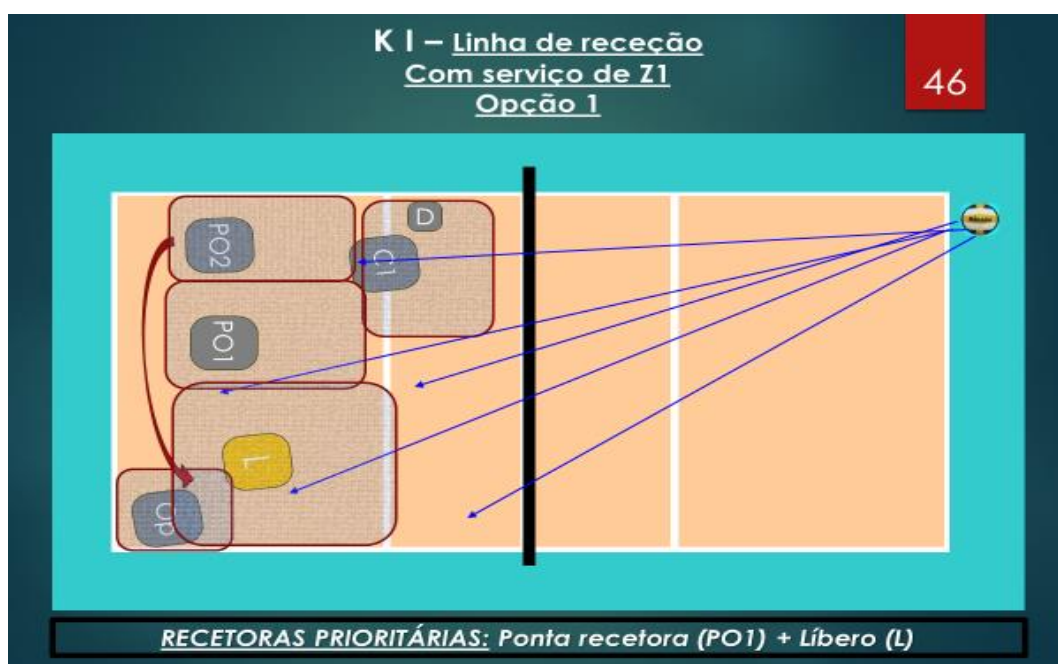


Fig. 56 – KI: D4 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1

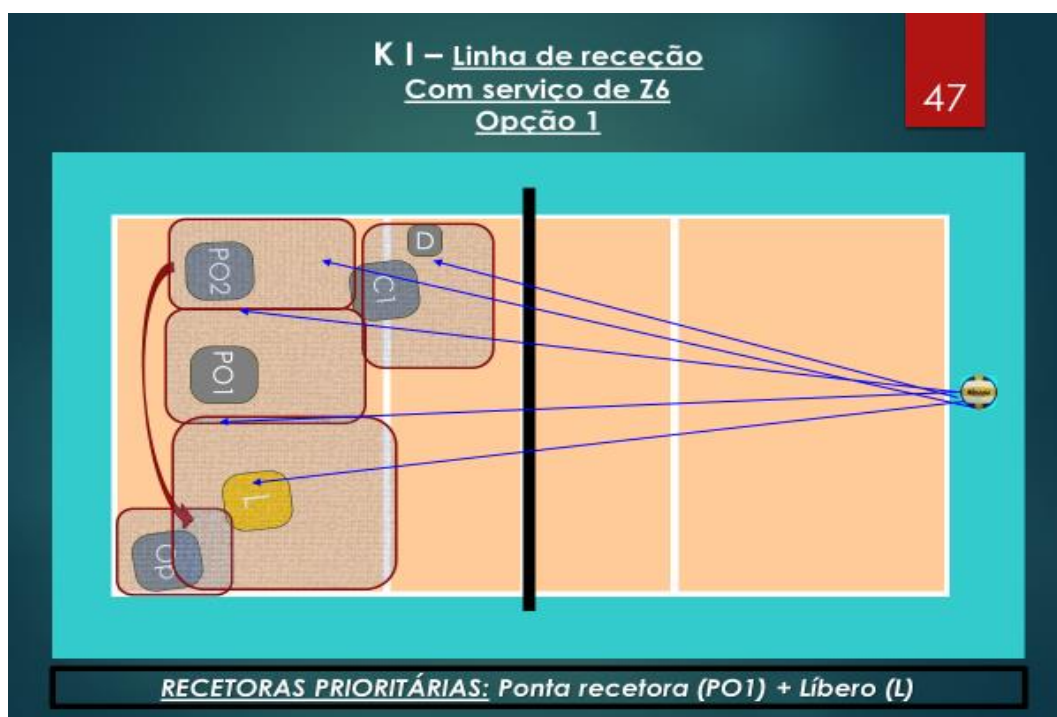


Fig. 57 – KI: D4 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1

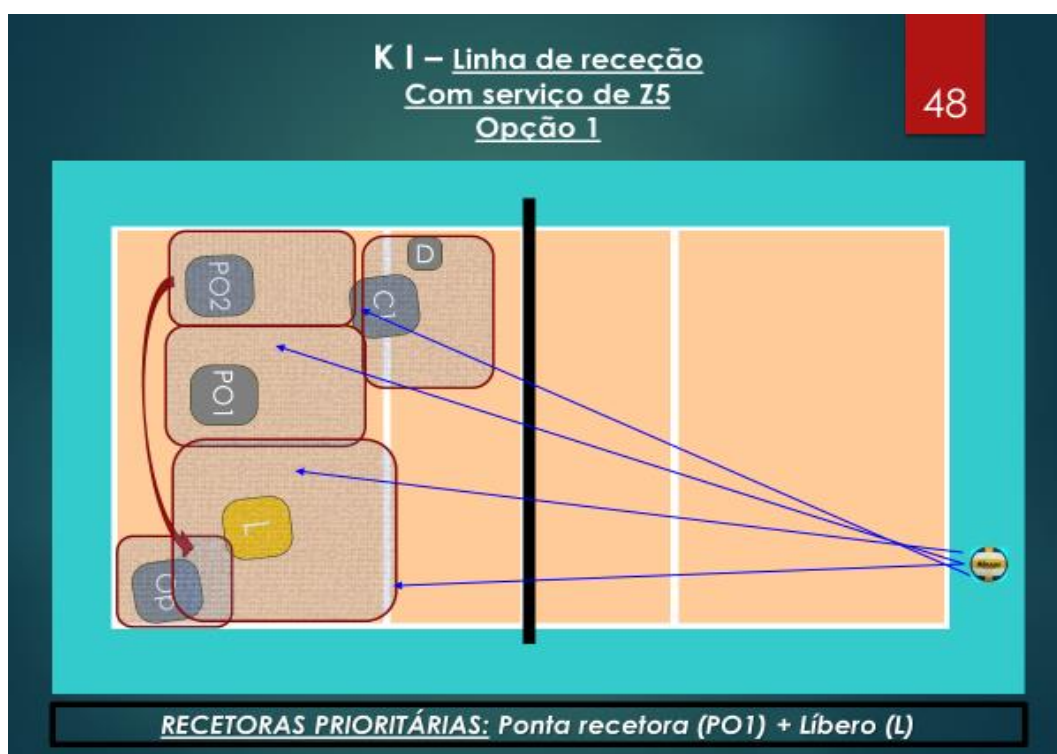


Fig. 58 – KI: D4 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1

Relativamente às três figuras anteriores, anote-se que, quanto à linha de receção, novamente as recetoras prioritárias eram a ponta recetora (PO1) e a libero, sendo realizada uma receção a 2+1.

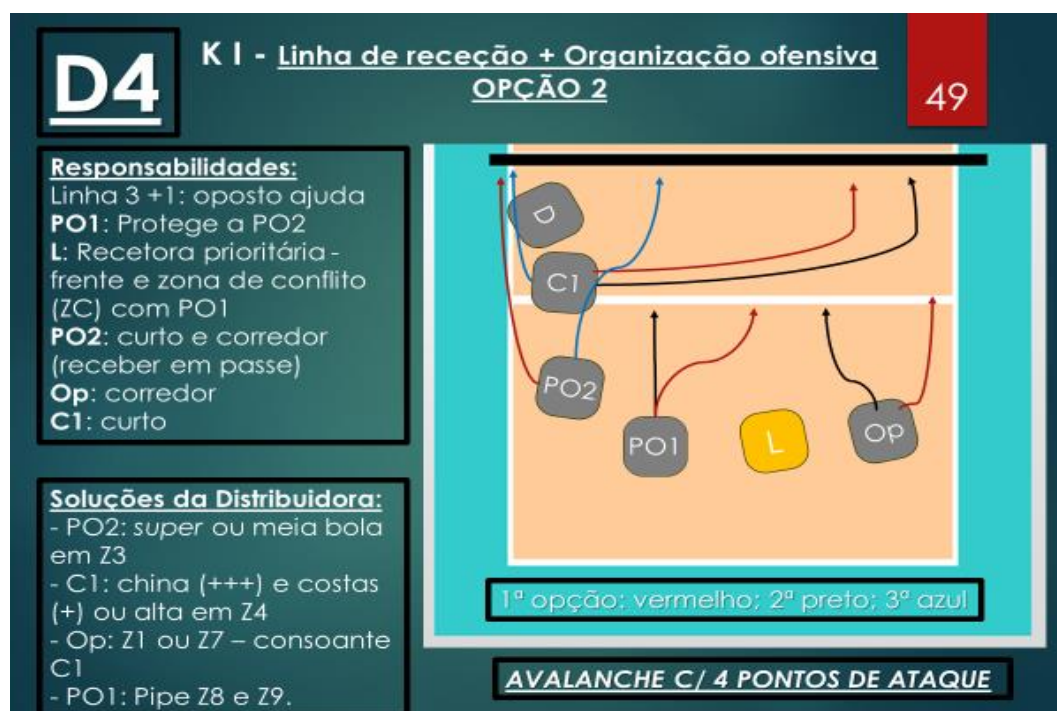


Fig. 59 – KI: D4 Linha de receção + organização ofensiva – Opção 2

Com esta segunda opção do D4, a oposta poderia entrar na receção, se tivesse qualidade de primeiro toque.

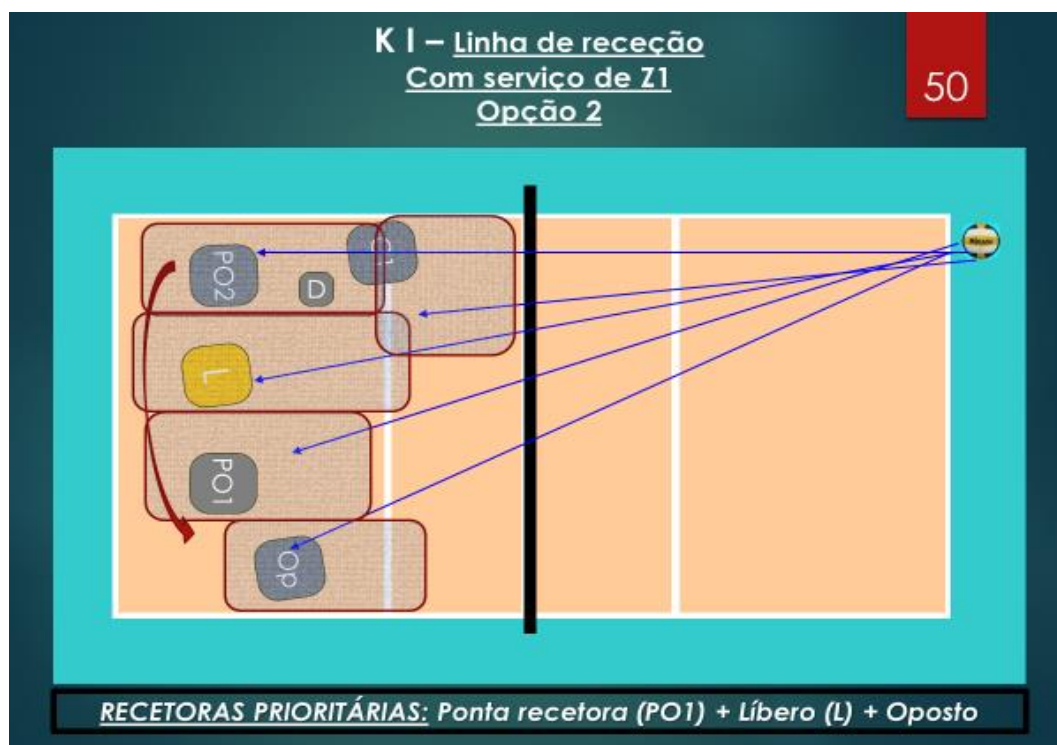


Fig. 60 – KI: D4 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2

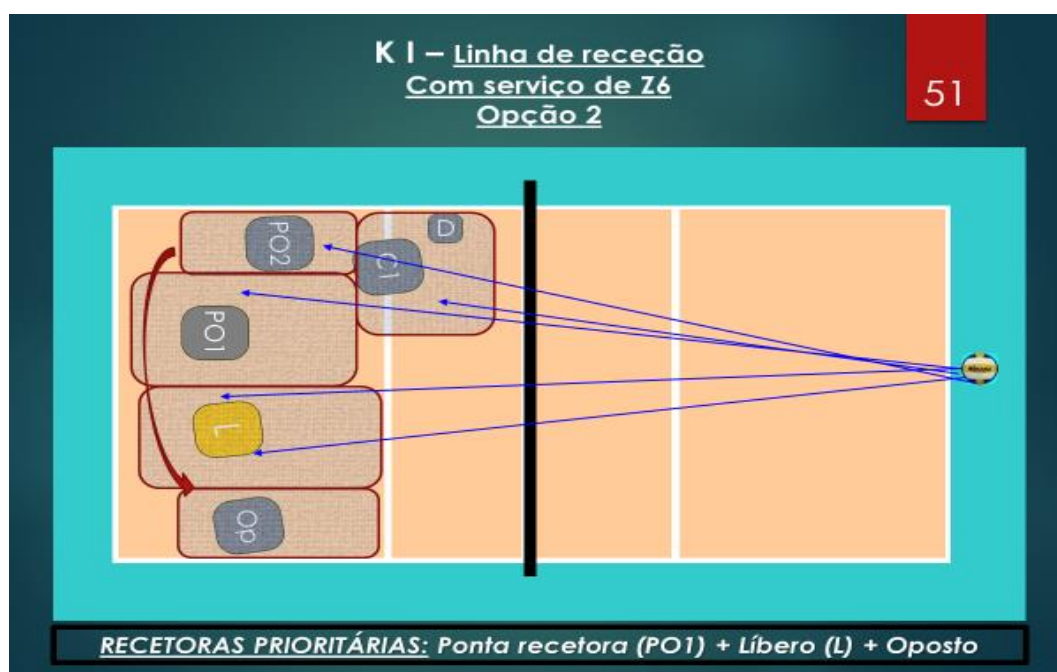


Fig. 61 – KI: D4 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2

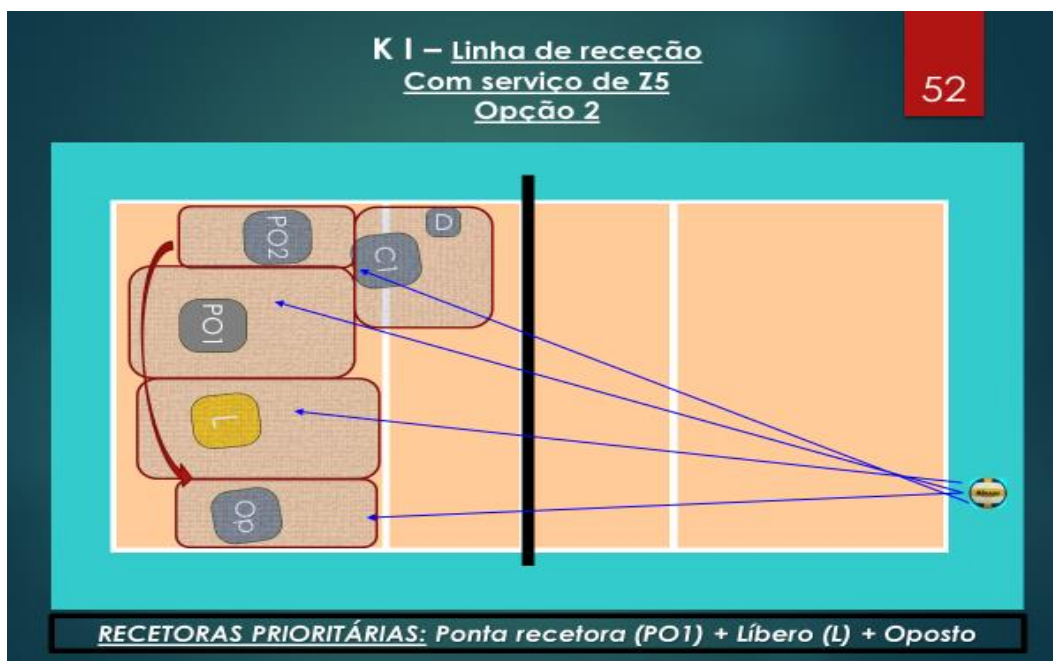


Fig. 62 – KI: D4 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 2

No que diz respeito a esta formação, com a distribuidora em Z4, expressa nas gravuras anteriores, a oposta entrava na recepção para libertar a ponta atacante (PO2). Deste modo, existia maior responsabilidade da oposta que não tinha apenas o dever de atacar, mas sim um contributo ao nível do *side-out*, caso a equipa necessitasse numa situação pontual.

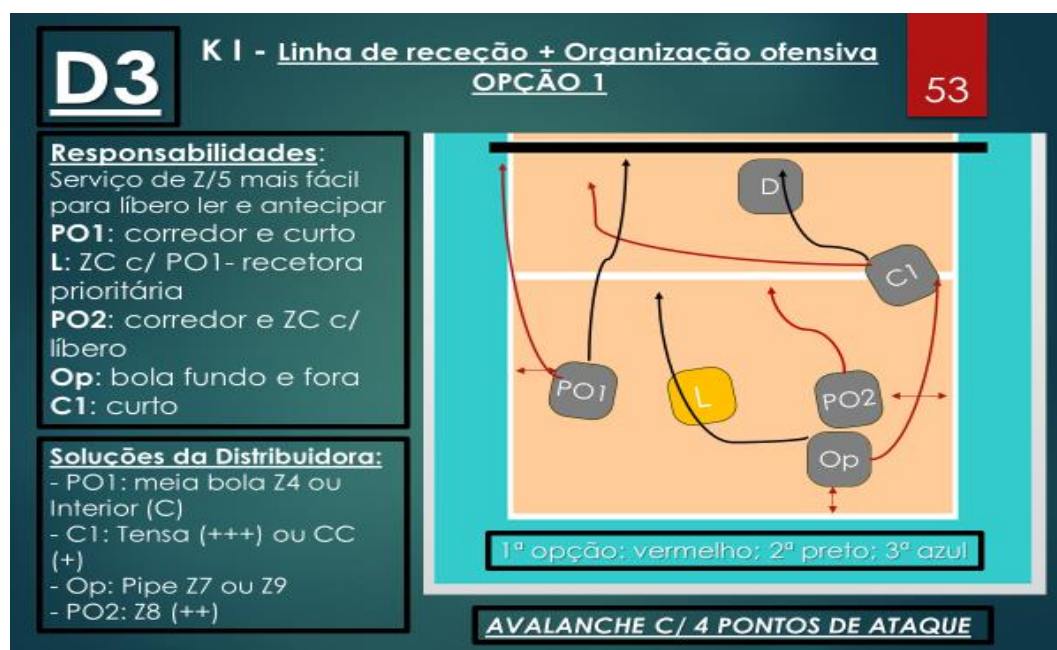


Fig. 63 – KI: D3 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1

Como se pode verificar, no que toca à linha de recepção e à sua organização ofensiva, com a distribuidora em Z3, havia diversos tipos de marcações de bolas para serem executadas pelas atacantes, pois, por vezes, eram necessárias para conseguirmos sair de recepção, uma vez que, quando o adversário já nos conhecia após alguns jogos, tínhamos de ser capazes de inovar e surpreendê-lo.

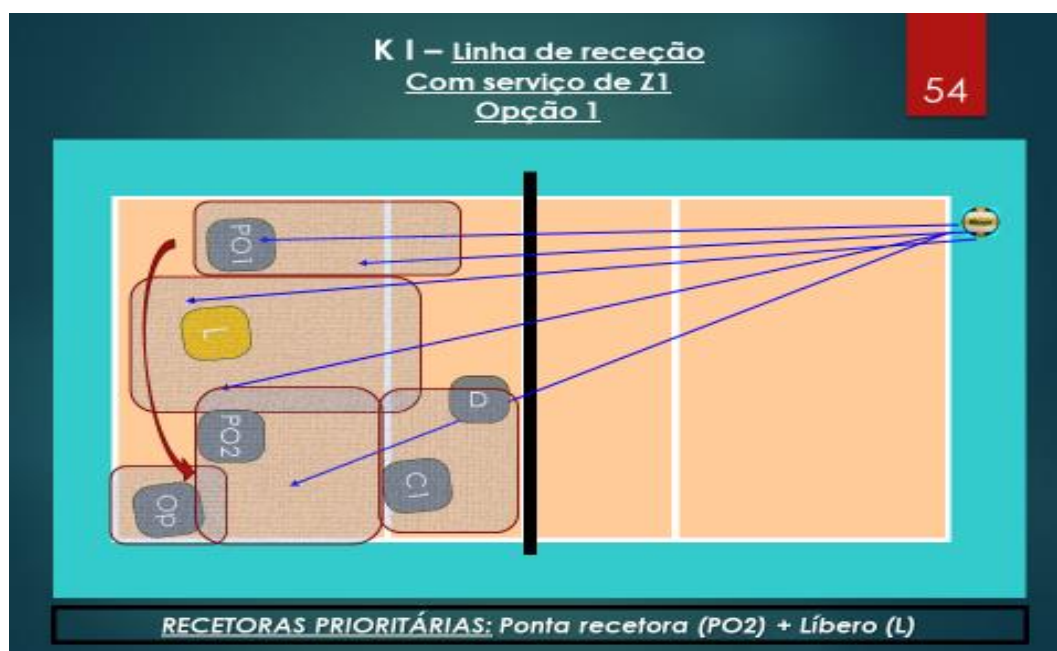


Fig. 64 – KI: D3 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1

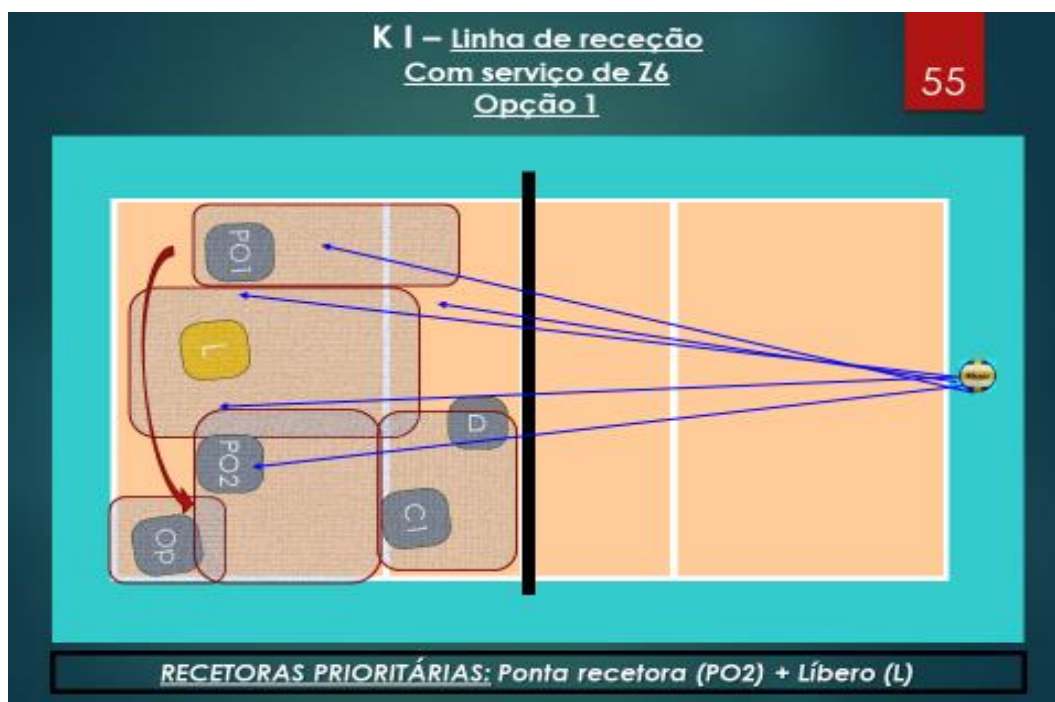


Fig. 65 – KI: D3 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1

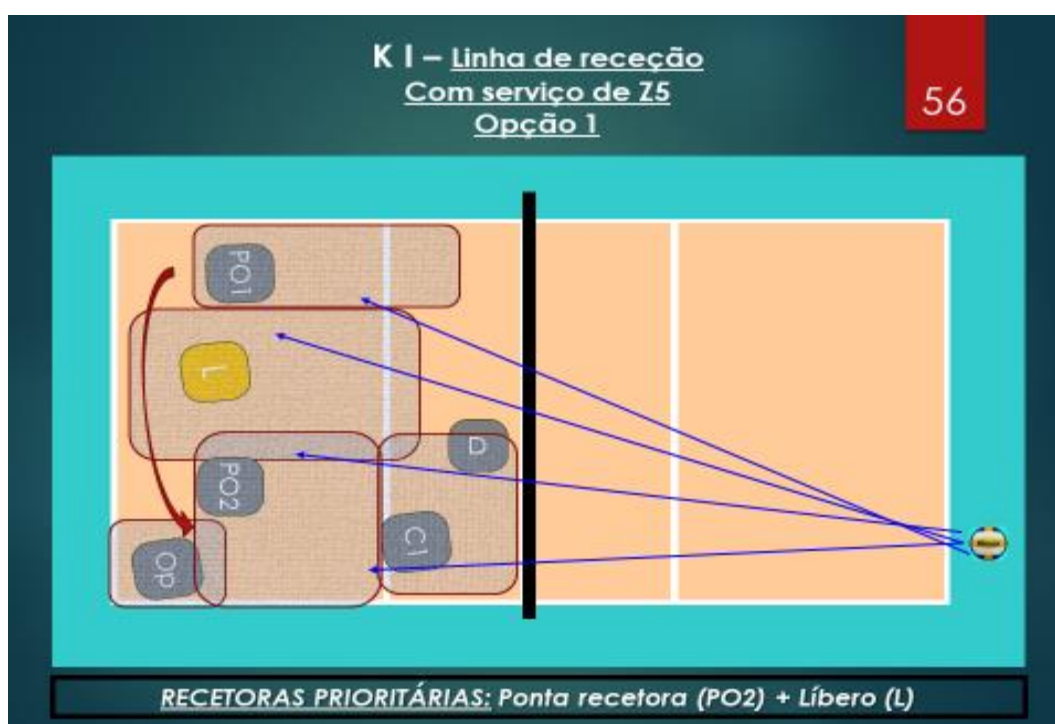


Fig. 66 – KI: D3 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1

Conforme as três figuras anteriores, tal como nas outras situações, havia uma linha de recepção a 2 (ponta 2 e libero), tendo a PO1 a responsabilidade mais reduzida, como por exemplo, o serviço curto e/ou no corredor.

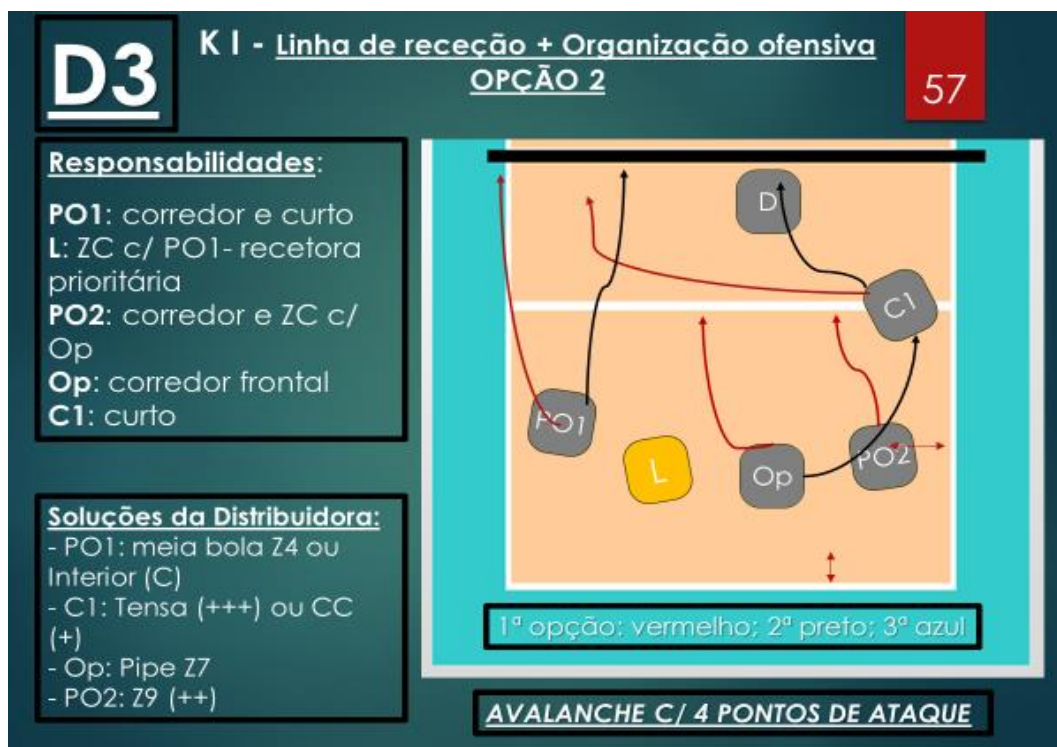


Fig. 67 – KI: D3 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2

Neste caso, tal como nas outras formações, a oposta entrava na recepção para libertar a ponta atacante da recepção interior, para não ficar sem chamada.

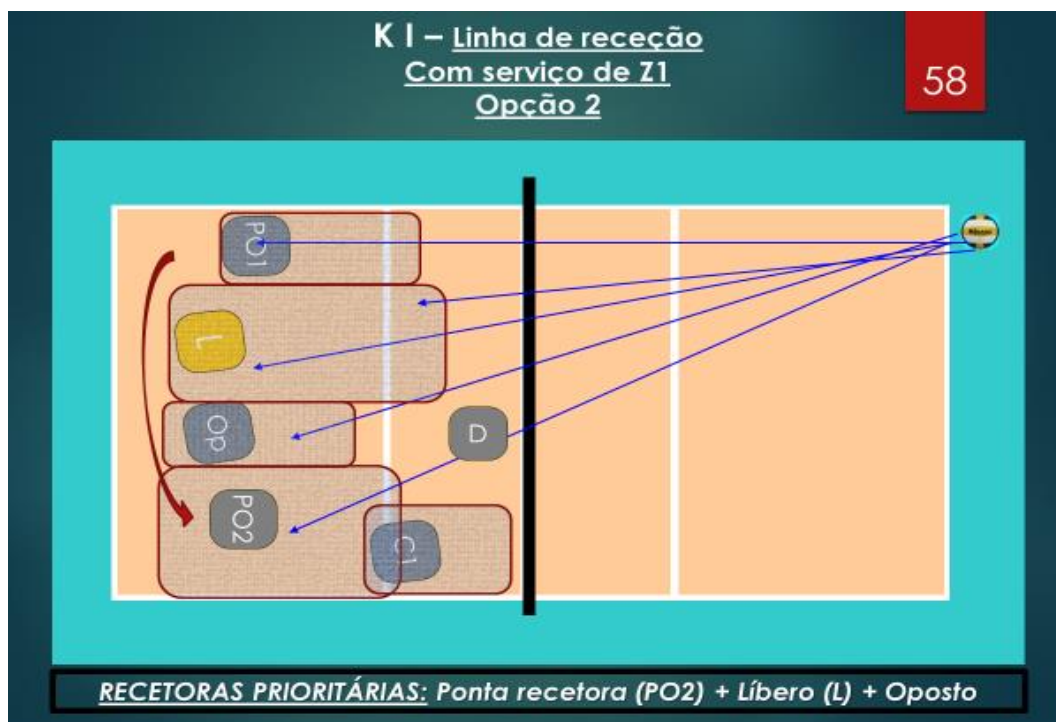


Fig. 68 – KI: D3 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2

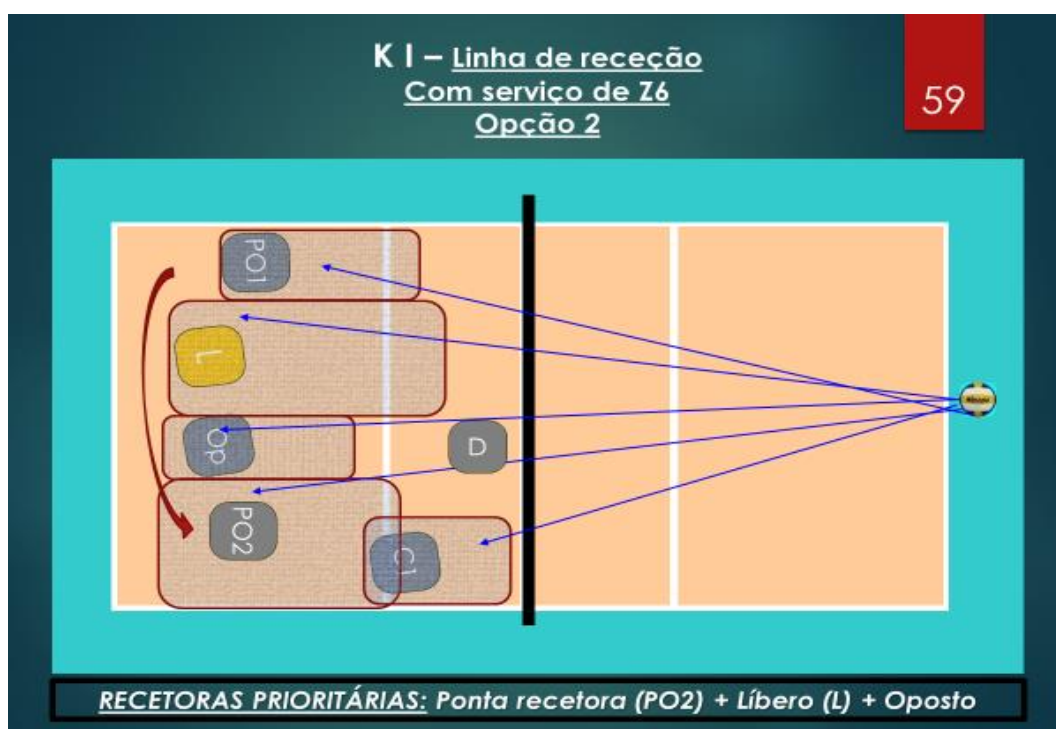


Fig. 69 – KI: D3 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2

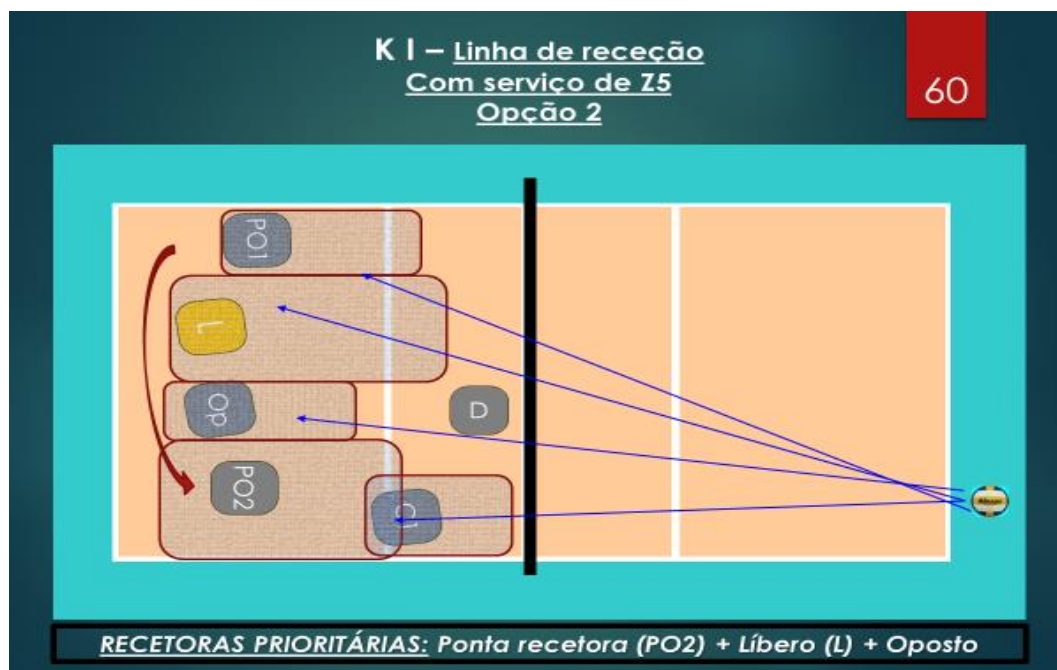


Fig. 70 – KI: D3 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 2

Nesta segunda opção, constante das três gravuras anteriores, a oposta entrava novamente só em caso de dificuldade da equipa sair de sistema, sendo que a central ficava sempre com o serviço curto na sua zona até Z3

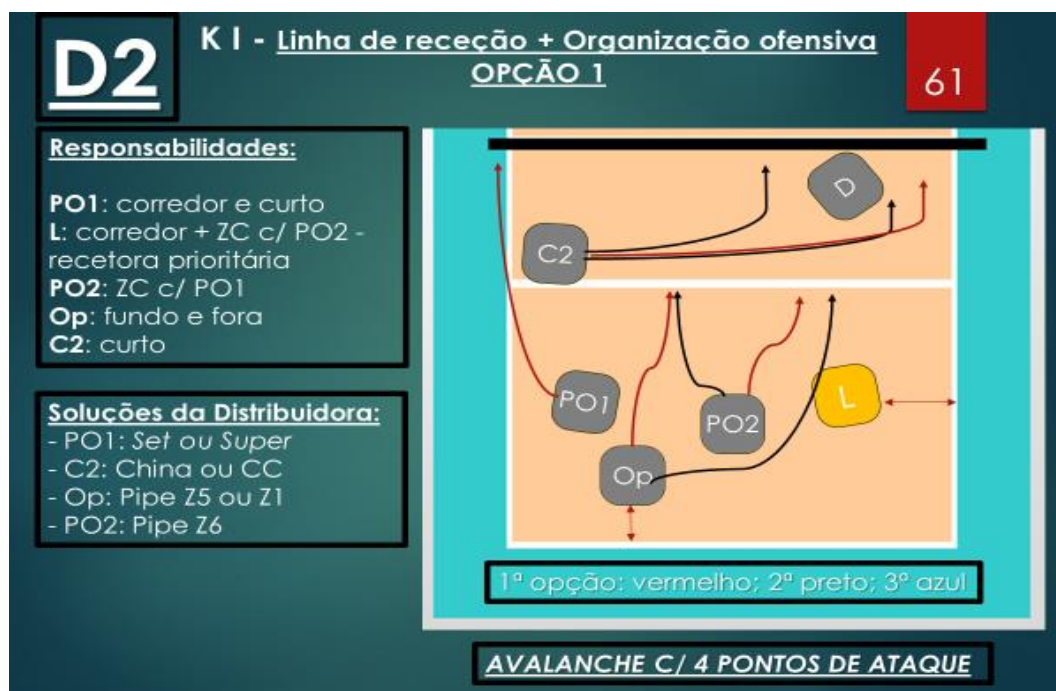


Fig. 71 – KI: D2 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 1

No que concerne ao D2, em termos de organização ofensiva, possuíamos várias opções, desde a central jogar na curta à frente ou nas costas da distribuidora para abrir a rede e também a oposta atacar uma primeira bola para a Z6/5.

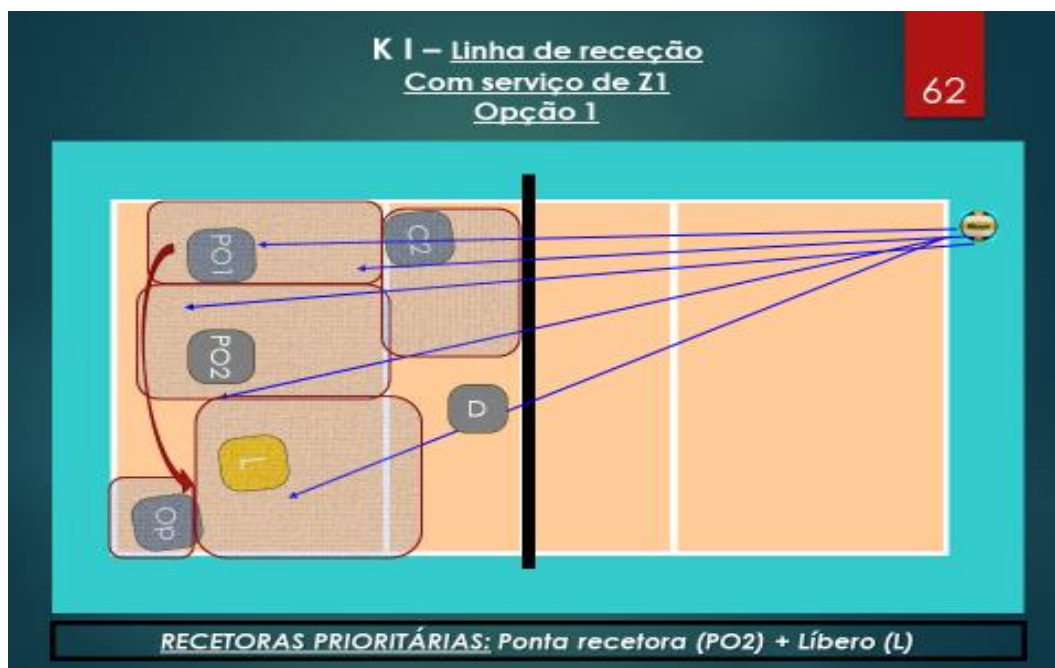


Fig. 72 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 1

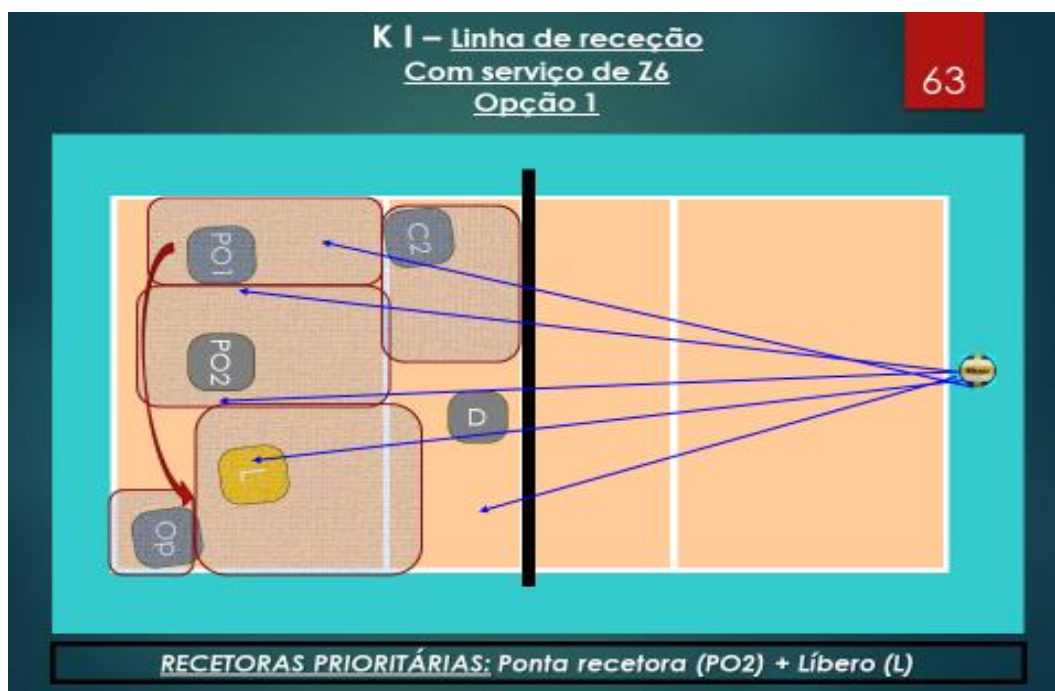


Fig. 73 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 1

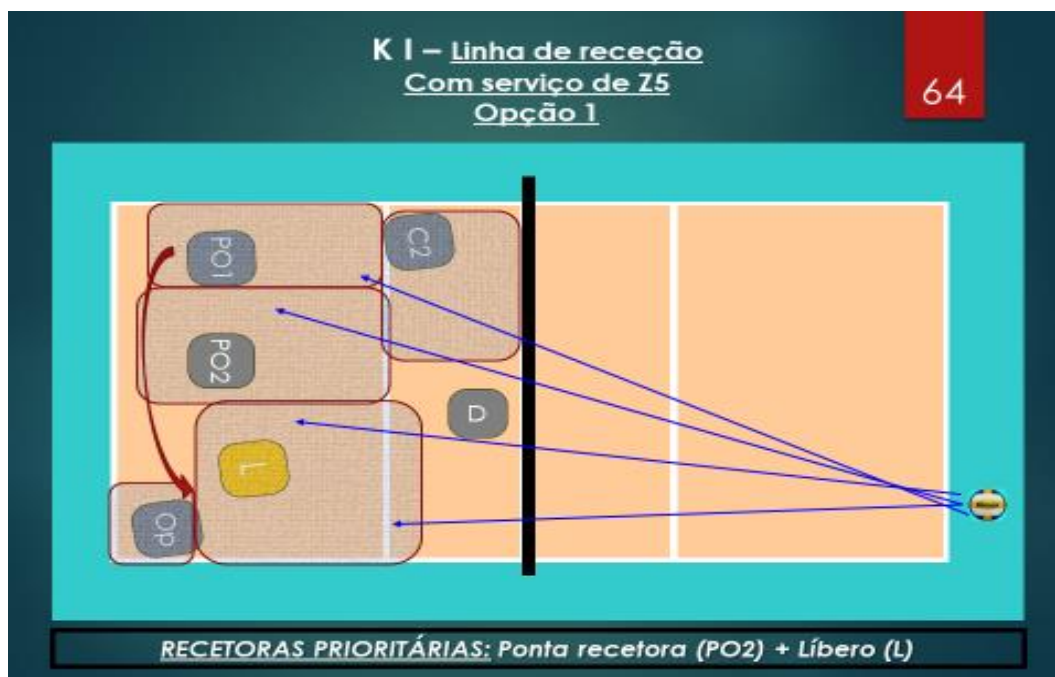


Fig. 74 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 1

No que diz respeito à D2, na primeira opção, as jogadoras prioritárias de recepção eram a PO2 e a libero. Era uma formação em que, por vezes, as equipas bloqueavam, devido à entrada da central afastada em Z4 e para abrir a rede com uma marcação nas costas nem sempre era possível devido à recepção.

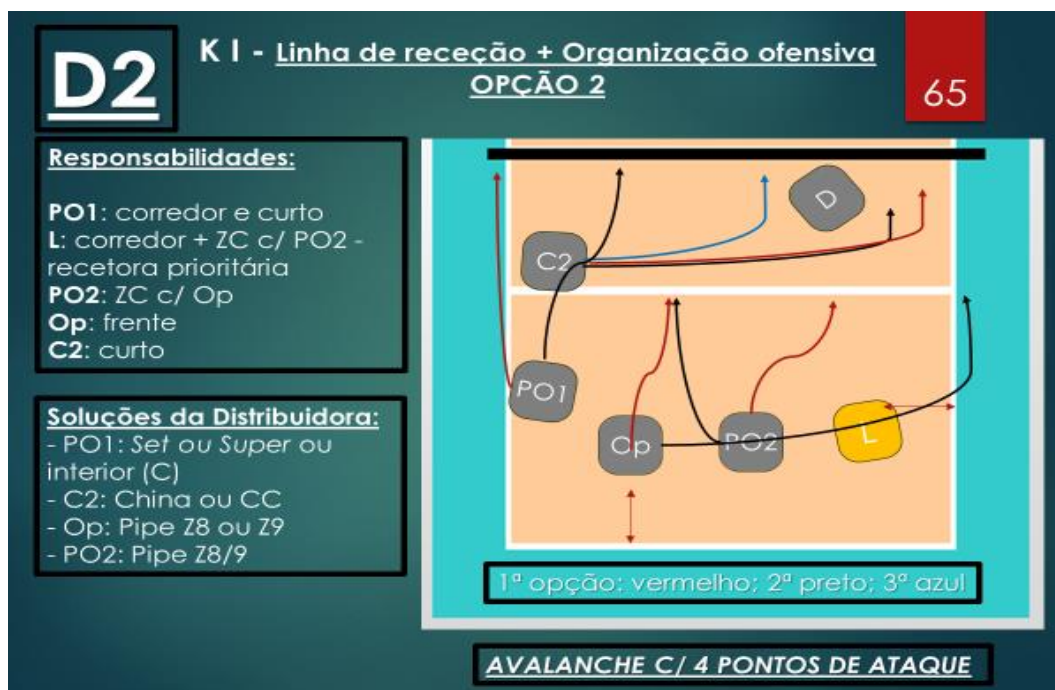


Fig. 75 – KI: D2 Linha de recepção + organização ofensiva – Opção 2

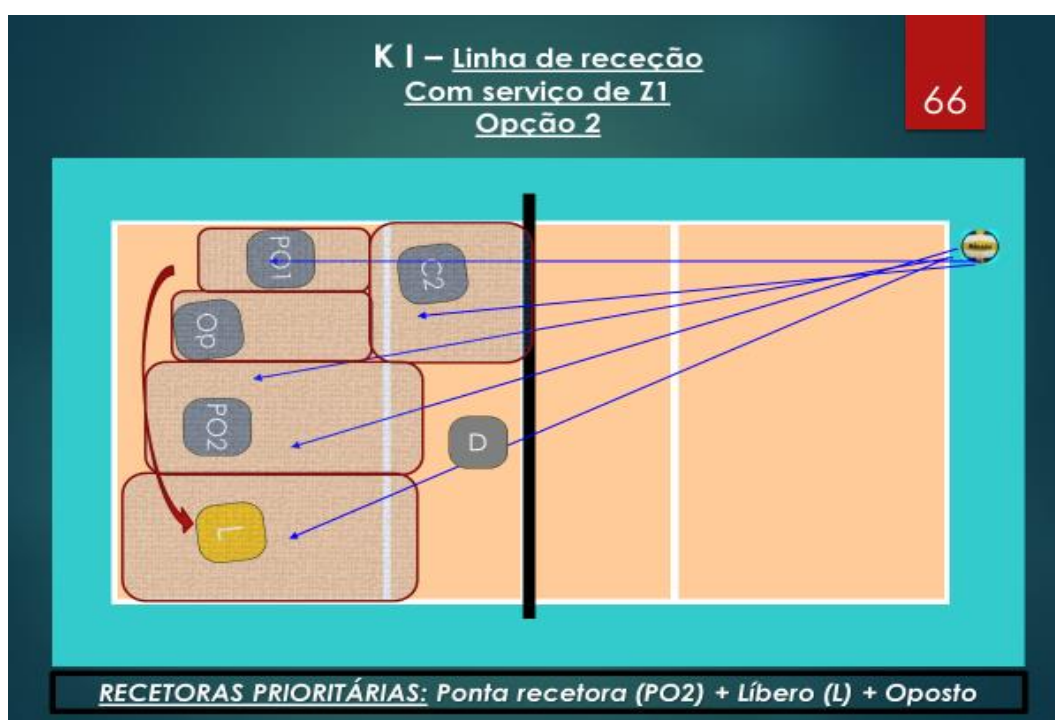


Fig. 76 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z1 – Opção 2

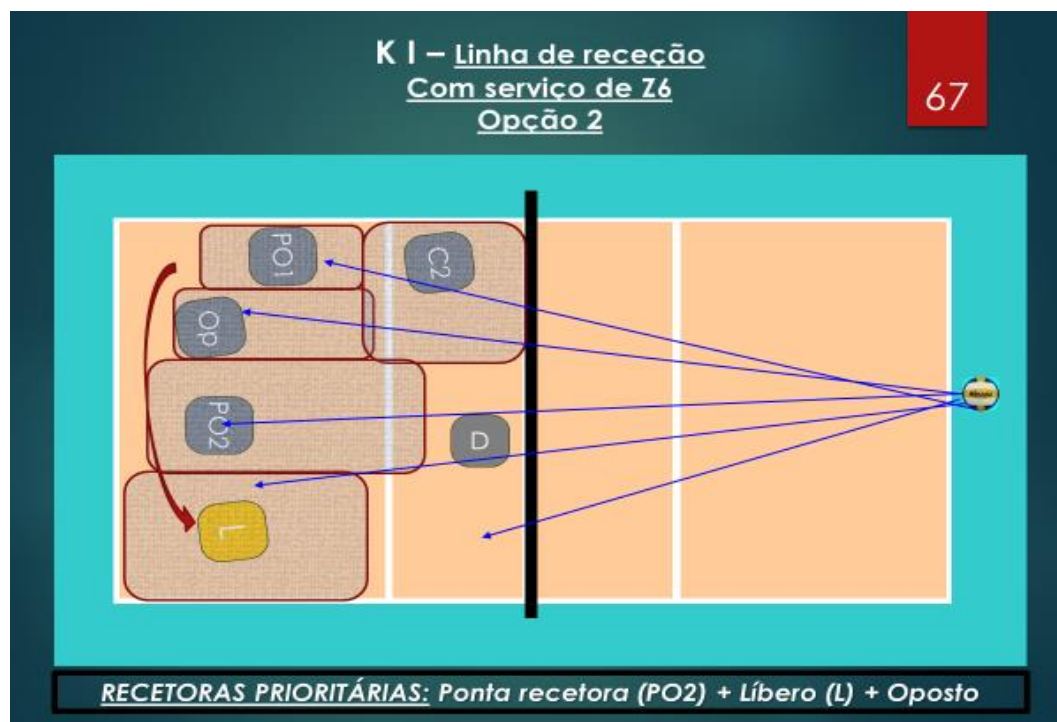


Fig. 77 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z6 – Opção 2

A linha de recepção repetia-se, tal como nas segundas opções, com uma linha de 3+1, para libertar a ponta atacante para a ação de ataque.

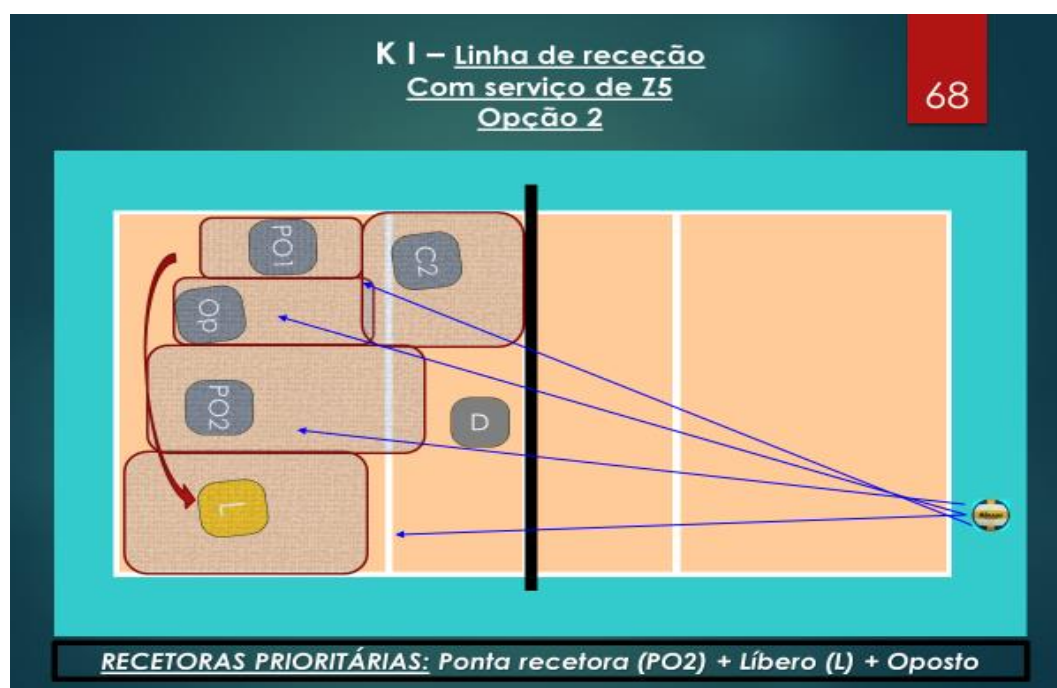


Fig. 78 – KI: D2 Linha de recepção com serviço de Z5 – Opção 2

Quando estamos em dificuldade como verificado anteriormente, a entrada da oposta na recepção era importante, visto que diminuía a área de responsabilidade de cada jogadora.



Fig. 79 – KII – Transição de *side-out*

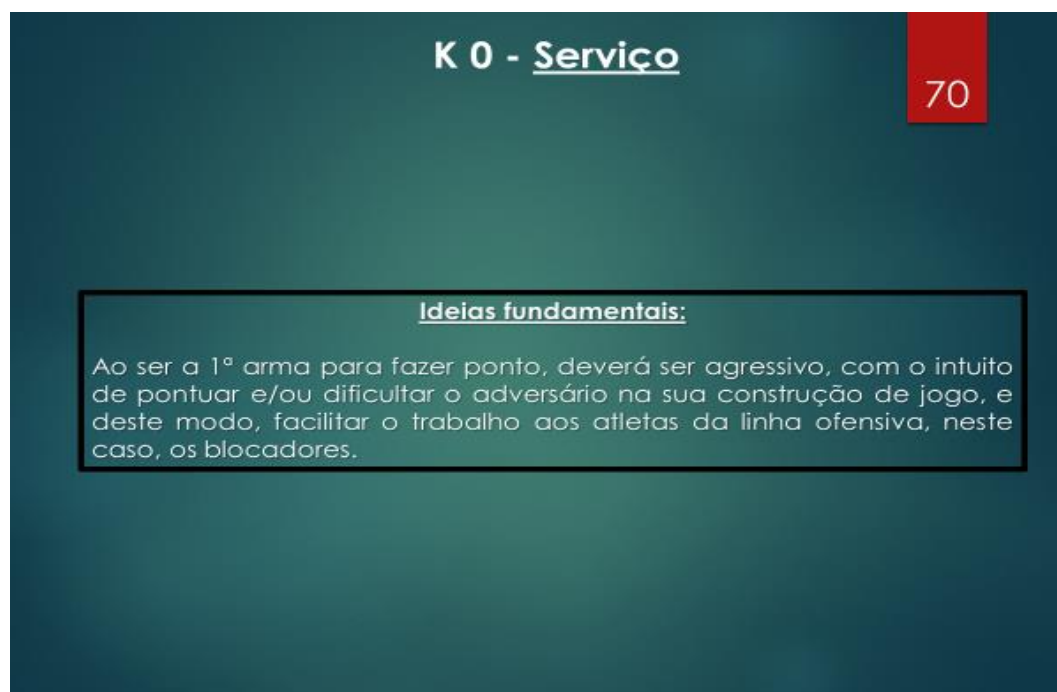


Fig. 80 – KII – K0 - Serviço

Note-se que, segundo a literatura, o serviço corresponde ao K0, sendo uma ação individual e uma arma de ponto, o qual está ligado ao KII, para condicionar a organização de *side-out* adversário e o mesmo relacionar-se-á muito com o bloco.



Fig. 81 – KII – Serviço de ataque ao sistema (LR: 2+1 ou 3)



Fig. 82 – KII – Serviço de ataque ao sistema (LR: 2+1 ou 3)

O serviço de ataque ao sistema é um modo de como podemos condicionar a organização ofensiva adversária. Por exemplo, se a distribuidora tivesse alguma dificuldade com a bola vinda da recepção das suas costas, obrigava-a a jogar na curta distância, o que facilitava o nosso bloco, principalmente no deslocamento e no fecho dos pontos de partida para a determinada zona (neste caso, a Z2).

K II - Bloco

73

Ideias fundamentais 1 / 2:

- Esta ação é para bloquear, não apenas para saltar – finalidade: PONTUAR;
- Nossa primeira arma de ponto após o serviço;
- Agressividade, sem ansiedade e entrar com elegância;
- Organizar nos tempos certos;
- Tipos de bloco: I – Paralela; II – Diagonal; Triplo (voz de comando pertence à central);
- Com bola A e B – SEMPRE DUPLO;
- Com bola C – TRIPLO

Fig. 83 – KII – Bloco – Ideias fundamentais – 1 / 2

A figura anterior representa o pensamento do treinador principal, Paulo Pardalejo, que foi apresentado ao grupo de trabalho, no primeiro dia de treino. Esta ideia foi respeitada, mas o mestrando não concordava totalmente com a mesma, sugerindo a seguinte alternativa: conhecendo a equipa, esta não era a mais forte, nem a melhor fisicamente, nem a mais robusta e nem a mais alta do campeonato português; logo, o intuito do bloco poderia passar por tocar/amortecer a bola e fazer com que a mesma viesse mais fácil e alta para o nosso campo (com menos agressividade) e assim fazia-se um bloco defensivo (principalmente, quando a nossa distribuidora estava na rede) e deste modo, aplicar-se-ia um bloco de zonas (ex: o bloco poderia ficar responsável por,

apenas, marcar Z8).

K II - Bloco

74

Ideias fundamentais 2 / 2:

- Por opção tática, pode ser simples, na espera ou com alguma tomada de decisão planeada ou mesmo com a opção de queimar independentemente de para onde for a bola;
- 2 tipos de estratégias, por parte das centrais, em D2/D3/D4:
 - Estratégia 1: Central dá indicação a defesa que vai queimar com a central, logo na ponta vai estar bloco simples ou caso, depois de queimar, a central consiga lá chegar vamos ter bloco 1 e meio na ponta (partido), a ponta, como sabe que a central nessa jogada vai queimar, vai marcar II/meio do campo
 - Estratégia 4: Central abandona a central, e tende logo para a nossa Z2 (Entrada adversária), neste caso a nossa ponta fica com a central

Fig. 84 – Bloco – Ideias fundamentais 2/2

No entendimento do estagiário, na marcação do bloco, apenas os tipos I (bloco na linha) e II (bloco na diagonal) poderão ser limitativos, pois as marcações antes da jogada tendem, na sua maioria, não se ajustar bem com a dinâmica do jogo e especificamente de cada bola, o que por sua vez faz com que se afirme que não existe um modelo de defesa fixo, mas sim um modelo defensivo móvel.

Além do mais, com as equipas mais fortes do nosso campeonato, a probabilidade de ter receção com bola A era muito elevada e, por sua vez, seria muito difícil ter-se bloco duplo, pois as centrais das melhores equipas eram muito fortes no ataque, comparativamente com as nossas. Deste modo, o estudante sugeriu que treinássemos o que possivelmente seria uma realidade a acontecer no campeonato nacional, que era a situação do bloco individual, pois passámos, algumas vezes, por esta dificuldade.

75

K II – Bloco - Conceitos

Conceitos a adquirir:

- Toda a organização do bloco depende do tipo de bola e do adversário;
- Três tipos de organização: afastada, junta e/ou mista;
- Pode-se usar os três tipos de organização numa jogada, dependendo da distância da bola à rede:
 - Se perto (bola A): juntar o bloco (mais interior);
 - Se afastado (bola C): alargar o bloco (pontos de partida mais exteriores);
 - E ainda o bloco misto (para situações mais de sobreposição).

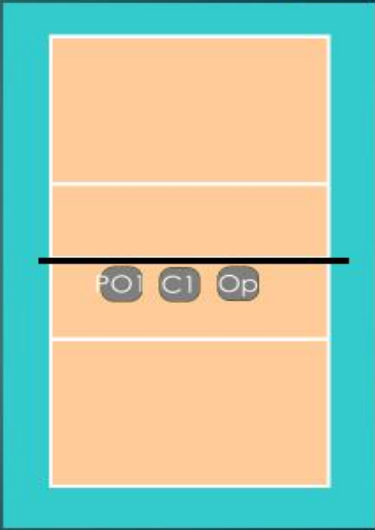



Fig. 85 – KII: Bloco - Conceitos

76

BLOCO – RITUAIS 1 / 2

- 1) Seguir a recepção ou defesa;
- 2) Seguir/olhar na bola – perceber onde vai cair;
- 3) Os 3 bloqueadores têm que estar parados e com os braços elevados;
- 4) Adaptar posições
- 5) O bloqueador tem que olhar para as mãos da distribuidora (1ª opção) e a sua postura corporal (2ª situação);
- 6) O bloqueador pode sair 1 segundo mais tarde mas está lá, do que adivinhar para onde será o passe;



Tarefa bloqueadores: Adversário direto + 1 ajuda


Fig. 86 – KII: Bloco – Rituais 1 / 2 (FIVB, 2009)

Os conceitos a adquirir na organização do bloco dependem muito da qualidade do segundo toque do adversário.

BLOCO – RITUAIS 2 / 2

- 1) Olhar no central – perceber rapidamente qual a jogadora que fica para ajudar e o mento de saída para o atacante direto;
- 2) Seguir trajetórias da distribuição (adaptar o tipo de deslocamento);
- 3) Leitura do atacante – descobrir indicadores favoráveis para um melhor bloco (corrida de chamada, movimento do braço, orientação da mão, etc.);
- 4) Salto de bloco com olhos abertos;
- 5) Entreaajuda e solidariedade entre os 3 bloqueadores;

77



Tarefa bloqueadores: Adversário direto + 1 ajuda

Fig. 87 – KII: Bloco – Rituais 2 / 2 (WSEN, 2011)

K II – Bloco junto – Bola A

Bloco junto

- Juntar o bloco (pontos de partida mais próximos) com bola perto da rede (bola A);
- As ajudas são essenciais para o ataque do central, principalmente, na curta costas, china e tensa.
- Os jogadores das pontas devem "cantar" a entrada do central na rede.

78

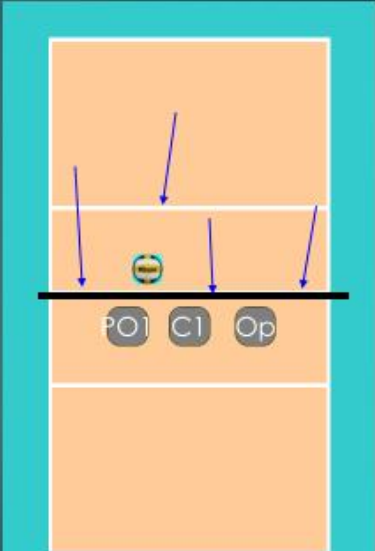


Fig. 88 – KII: Bloco junto – Bola A

Quanto à definição da forma de deslocamento a utilizar, por cada atleta, como se pode ver nas gravuras anteriores, existiam diversos tipos de passadas das centrais, de tal maneira que tudo dependia da distância entre o ponto de partida e o ponto do bloco, bem como o tempo disponível.

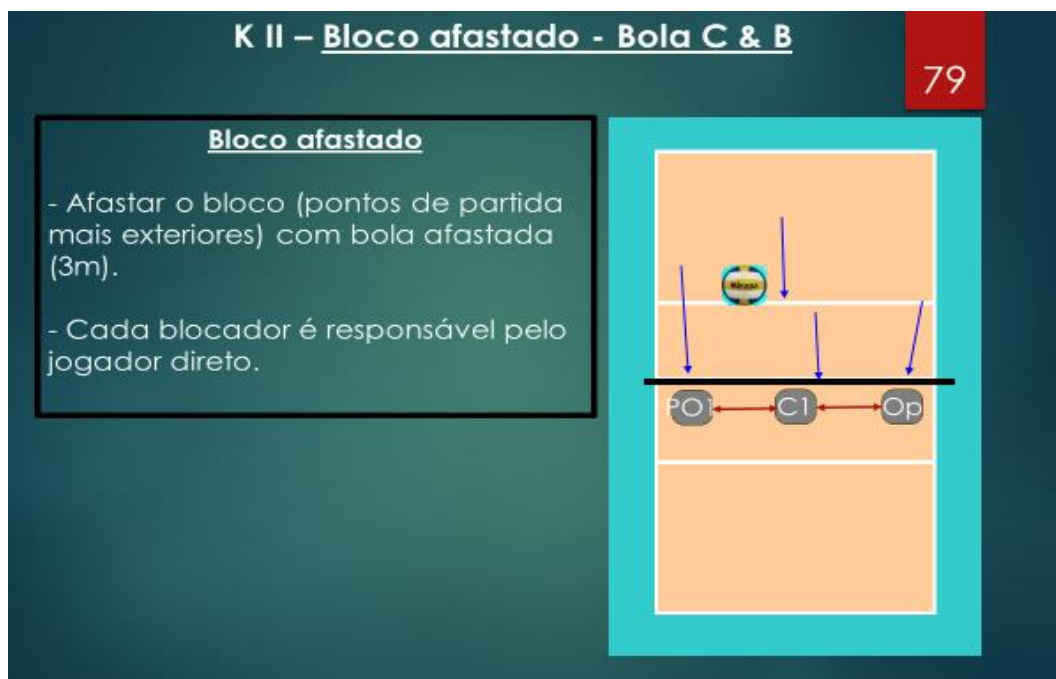


Fig. 89 – KII: Bloco afastado – Bola B & C

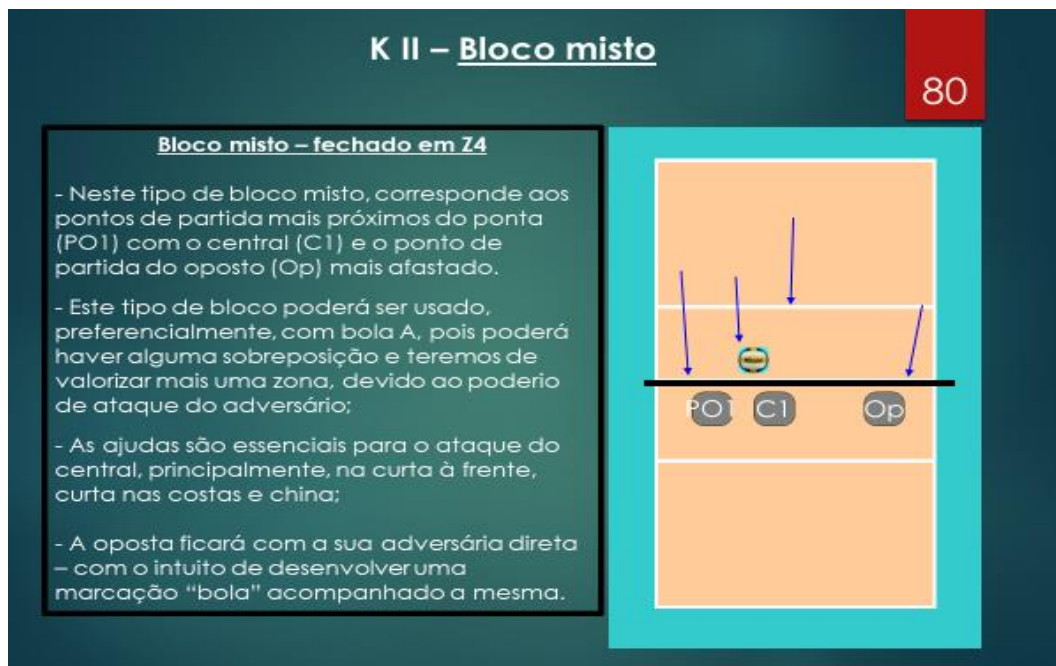


Fig. 90 – KII: Bloco misto – fechado em Z4

K II – Bloco misto

81

Bloco misto – fechado em Z2

- Neste tipo de bloco misto, corresponde aos pontos de partida mais próximos do ponta (Op) com o central (C1) e o ponto de partida do oposto (PO1) mais afastado.
- Este tipo de bloco poderá ser usado, preferencialmente, com bola A, pois poderá haver alguma sobreposição e teremos de valorizar mais uma zona, devido ao poderio de ataque do adversário;
- As ajudas são essenciais para o ataque do central, principalmente, na curta à frente, tensa, set (7) e/ou dupla set (77);
- A PO1 ficará com a sua adversária direta – com o intuito de desenvolver uma marcação "bola" acompanhado a mesma.

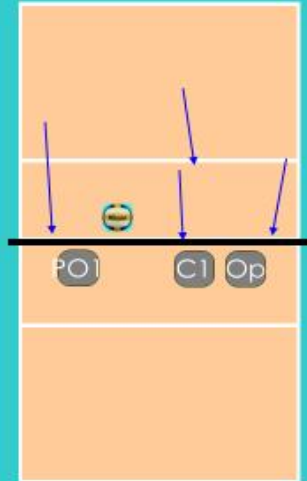


Fig. 91 – KII: Bloco misto – fechado em Z2

O ponto de partida do bloco misto dependia bastante do tipo de recepção do adversário, sendo este usado modelo, principalmente, quando a recepção era perfeita.

K II – Bloco com distribuidora na rede

82

Bloco com distribuidora adversária REDE 2

- Quando a distribuidora adversária está na rede de 2 (com 2 atacantes):
 - PO1 deve chegar-se mais para Z3 (na mesma posição da distribuidora);
 - C1 cai ligeiramente para Z2;
 - Op fica na ponta c/ o adversário direto;
- Bloco duplo nas pontas e no meio, com ajuda das pontas no meio;
- A central pode:
 - Manter a posição;
 - Seguir a central;
 - Seguir a distribuidora;
 - Seguir o treinador;

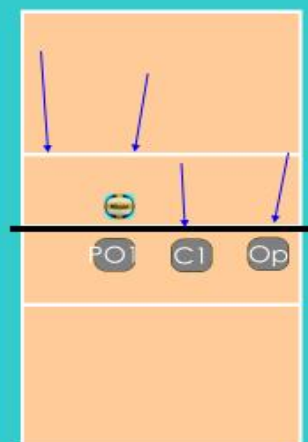


Fig. 92 – KII: Bloco com distribuidora na rede

Uma outra opção que a equipa estava alertada, com o decorrer do jogo/campeonato, era a estratégia da nossa ponta (Z4), em relação à distribuidora adversária na zona ofensiva (Z2/Z3/Z4), em que esta, sendo alta e com bola A, aquela poderia “queimar” no bloco. Deste modo, a oposta (adversária direta) ficaria como segunda opção e com isto o bloco poderia ficar a perder, se a ponta não fosse suficientemente rápida para “queimar” e deslocar para a sua zona. No entanto, por norma, no nosso MJ, na maioria das situações, o objetivo das pontas era o adversário direto e uma ajuda (por exemplo, nas centrais).

K II – Organização defensiva

83

Ideias fundamentais 1 / 2:

1º) Há 3 GRANDES MOMENTOS para estruturar a defesa:

- Tipo de passe (em que condições chega ao atacante)
- Tendência do atacante
- Marcação do bloco (ex. aberto ou fechado)
- Ocupação racional do espaço

2º) Líbero assume maior área de intervenção

3º) A organização defensiva depende do posicionamento da distribuidora

4º) Organização defensiva consoante:

- 1) Ataque Z4
- 2) Ataque Z3
- 3) Ataque Z2
- 4) Ataque Z1
- 5) Ataque Z6

5º) Antes do tipo de passe, a estruturação da defesa começa com a qualidade do 1º toque adversário, por exemplo, bola A/B/C.

Fig. 93 – KII: Organização defensiva – Ideias fundamentais 1/2

Ideias fundamentais 2 / 2:

- Esquema de losango:
 - Mais rápido para sair em transição;
 - Pipe e Z1 com maior facilidade em entrar em sistema;
- Agressividade;
- Rapidez;
- Disponibilidade;

Fig. 94 – KII: Organização defensiva – Ideias fundamentais 2/2

Na organização defensiva, era fundamental definir-se as ideias base para o sucesso desportivo. Assim, de uma forma generalizada, o treinador principal determinou as opções indicadas nas duas figuras anteriores.

K II – Pontos de partida Base da Defesa

85

Bola A: Até aos 2,5 metros
Bola B: Até aos 5 metros
Bola C: Depois dos 5 metros

Bola A:

- Sobe defesa
- Fecha defesa
- Preenche "miolo" do campo

Bola B:

- Abre defesa
- Abre um pouco mais "miolo" do campo
- Recua 1 / 2 passos
- Z6 fala "bola B"

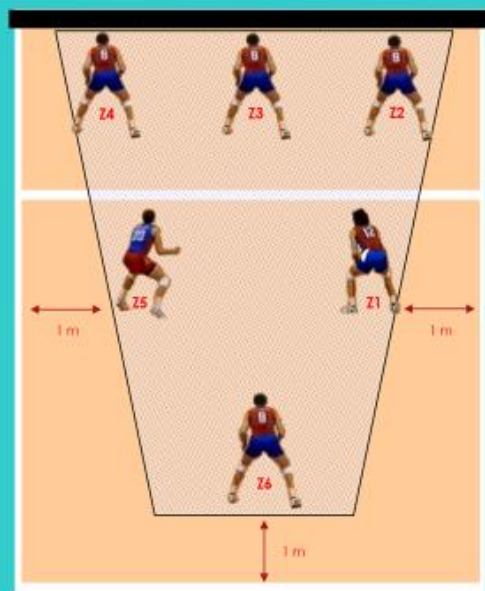


Fig. 95 – KII: Pontos de partida – Base da defesa

Z3

K II – Organização defensiva

OD c/ ataque de Z3 – 1º TEMPO (ATAQUE DA CENTRAL)

86

- Bloco duplo, ajuda da oposto ou da ponta, consoante o que estiver combinado;

- Ajuda da Ponta: Z6 dá 1 passo para a direita;

- Ajuda da Oposto: Z6 dá 1 passo para a esquerda;

- Z5 dá 1 passo para a direita;

- Z1 dá 1 passo para a esquerda;

- Z6/Z5/Z1: Sempre de costas para as linhas do losango e de frente para a atacante;



Ajuda do Oposto



Ajuda da Ponta

Fig. 96 – KII: Organização defensiva – OD c/ ataque de Z3 – 1.º tempo

Conforme se pode constatar nas figuras anteriores, no ataque do primeiro tempo da central, a bloqueadora que saía da rede apenas tinha tempo para chegar aos 1,5 metros e ao tentar recuar para os 3 podia haver erro defensivo e ser apanhada em contrapé, por falta de tempo.

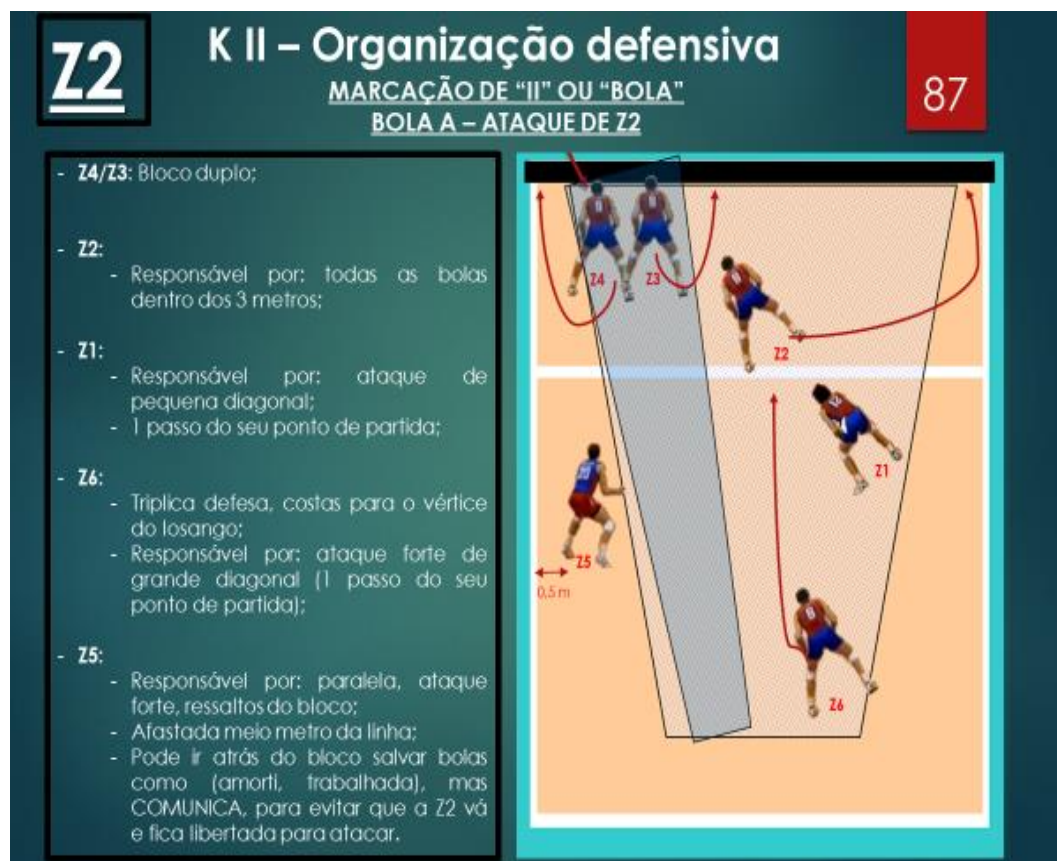


Fig. 97 – KII: Organização defensiva – Marcação de "II" ou "Bola" – Bola A – Ataque de Z2

Destaque-se que, como a maioria das atacantes era destra, a sua tendência de ataque mais vincada era a diagonal forte. Logo, geralmente, a possibilidade de acontecer um amorti na linha era grande, na medida em que a Z5 deveria ficar atenta à situação, para também, posteriormente, libertar a Z2 para o contra-ataque.

Z4

K II – Organização defensiva

MARCAÇÃO DE “II” OU “BOLA”

BOLA A – ATAQUE DE Z4

88

- Z2/Z3: Bloco duplo;
- Z4:
 - Responsável por: todas as bolas dentro dos 3 metros;
- Z1:
 - Responsável por: paralela, ataque forte, ressaltos do bloco;
 - Afastada meio metro da linha;
 - Pode ir atrás do bloco salvar bolas como (amorti, trabalhada), mas COMUNICA, para evitar que a Z2 vá e fica libertada para atacar.
- Z6:
 - Triplica defesa, costas para o vértice do losango;
 - Responsável por: ataque forte de grande diagonal (1 passo do seu ponto de partida);
- Z5:
 - Responsável por: ataque de pequena diagonal;
 - 1 passo do seu ponto de partida;

Fig. 98 – KII: Organização defensiva – Marcação de “II” ou “Bola” – Bola A – Ataque de Z4

Z2

K II – Organização defensiva

MARCAÇÃO DE “I” OU “BOLA”

BOLA A – ATAQUE DE Z2

89

- Z4/Z3: Bloco duplo;
- Z2:
 - Responsável por: todas as bolas dentro dos 3 metros;
- Z1:
 - Responsável por: ataque de pequena diagonal;
 - 2 passo do seu ponto de partida;
- Z6:
 - NÃO triplica defesa, não está de costas para o vértice do losango – meio passo do seu ponto de partida;
- Z5:
 - Centro do Losango;
 - Responsável por: ressaltos do bloco para a linha;
 - Pode entrar nas bolas (trabalhadas – atrás do bloco - amorti), mas COMUNICA, para evitar que a Z2 vá e fica libertada para atacar.

Fig. 99 – KII: Organização defensiva – Marcação de “I” ou “Bola” – Bola A – Ataque de Z2

Com a marcação do bloco na linha, o recuo da Z5 era evidente, mas, geralmente, com esta marcação, a probabilidade de haver *block-out* era enorme, pelo que a libero devia ficar ligeiramente na diagonal, de modo a defender um eventual amorti intermédio.

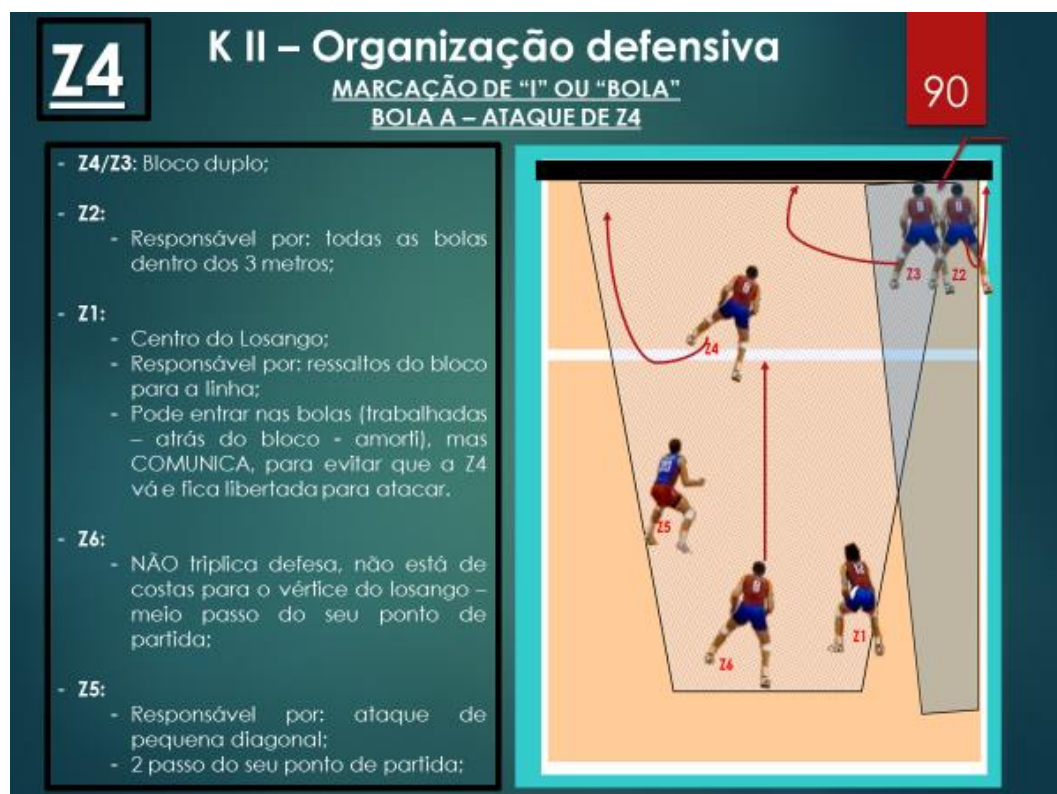


Fig. 100 – KII: Organização defensiva – Marcação de “I” ou “Bola” – Bola A – Ataque de Z4

Z3

K II – Organização defensiva

BLOCO INDIVIDUAL – PONTAS NÃO AJUDARAM

BOLA A

91

- Z3: Bloco individual – “bola”

DEFESA: TODOS DÃO 1 OU 2 PASSOS PARA DENTRO DE CAMPO (PREENCHER CAMPO)!

- **Z2:**
 - Amorti mais próximo e ressaltos;
- **Z4:**
 - Responsável por: amortis e ressaltos;
- **Z1:**
 - Responsável por: ataque de pequena diagonal;
 - 1 passo do seu ponto de partida;
- **Z6:**
 - NÃO triplica defesa, não está de costas para o vértice do losango – muito próximo do ponto de partida;
- **Z5:**
 - Centro do Losango;
 - Avançar e dar o corpo à bola;
 - Pode entrar nas bolas (trabalhadas – atrás do bloco – amorti), mas **COMUNICA**, para evitar que a Z4 e Z2 vão e ficam libertada para atacar.

Fig. 101 – KII: Organização defensiva – Bloco individual – Pontas não ajudaram – Bola A

A organização defensiva das zonas 3 e 4 eram importantes, pois no campeonato português, na maioria das equipas, usavam-se, tendencialmente, essas zonas.

Z2

K II – Organização defensiva

BLOCO INDIVIDUAL – CENTRAL CHEGOU ATRASADO

BOLA A

92

- Z2: Bloco individual – marcação diagonal ou “bola”, mas por norma, é diagonal.

DEFESA: TODOS DÃO 1 OU 2 PASSOS PARA DENTRO DE CAMPO (PREENCHER CAMPO)!

- **Z3:**
 - Amorti mais próximo e ressaltos;
- **Z4:**
 - Responsável por: amorti intermédio e longo;
- **Z1:**
 - Centro do Losango;
 - Responsável por: ressaltos do bloco para a linha;
 - Pode entrar nas bolas (trabalhadas – atrás do bloco – amorti), mas **COMUNICA**, para evitar que a Z4 vá e fica libertada para atacar.
- **Z6:**
 - NÃO triplica defesa, não está de costas para o vértice do losango – meio passo do seu ponto de partida;
- **Z5:**
 - Responsável por: ataque de pequena diagonal;
 - 2 passo do seu ponto de partida;

Fig. 102 – KII: Organização defensiva – Bloco individual – Central chegou atrasado – Bola A – Z2

- Z4: Bloco individual – marcação diagonal ou "bola", mas por norma, é diagonal.

DEFESA: TODOS DÃO 1 OU 2 PASSOS PARA DENTRO DE CAMPO (PREENCHER CAMPO)!

- Z3:
 - Amorti mais próximo e ressaltos;
- Z2:
 - Responsável por: amorti intermédio e longo;
- Z1:
 - Responsável por: ataque de pequena diagonal;
 - 2 passo do seu ponto de partida;
- Z6:
 - NÃO triplica defesa, não está de costas para o vértice do losango – meio passo do seu ponto de partida;
- Z5:
 - Centro do Losango;
 - Responsável por: ressaltos do bloco para a linha;
 - Pode entrar nas bolas (trabalhadas – atrás do bloco – amorti), mas COMUNICA, para evitar que a Z4 vá e fica libertada para atacar.

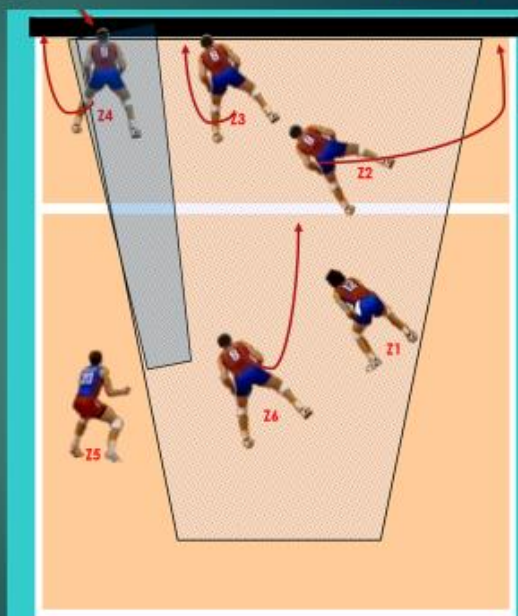


Fig. 103 – KII: Organização defensiva – Bloco individual – Central chegou atrasado – Bola A – Z4

Nesta situação, exposta nas gravuras anteriores, quando a central queimava no meio e não chegava às pontas, muitas vezes, ficava 1 x 1, o que acabava por exigir um ajuste defensivo e, desta forma, a defesa devia triplicar, juntar e avançar, com o objetivo de preencher o campo e com o truque de olhar para a atacante, principalmente, o braço e a mão de ataque.

Z2/Z4**K II – Organização defensiva****DEFESA BOLA B – ATAQUE Z2 E Z4****94**

- Defesa recua 1 a 2 passos;
- OBRIGATÓRIO: Fechar linha (Marcar I)
- Central fecha meio do campo;
- Z6 recua e dá 1 passo;
- Z1 / Z5 recuados para o ressalto;
- Z2 / Z4 – não bloca – entra na proteção – responsável pelo amorti;
- Defesa do lado do bloco – defende bem dentro;

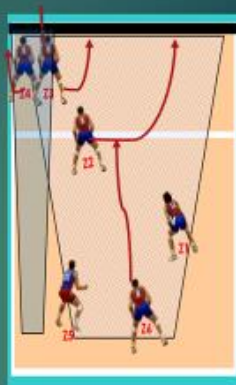


Fig. 104 – KII: Organização defensiva – Defesa bola B – Ataque Z2 e Z4

Nesta secção de bola B, o posicionamento de Z2 e Z4, quando as atletas não blocavam, tendiam a modificar consoante o adversário. No entanto, com este género de bola era possível ter-se uma saída de rede mais calma e com capacidade de se posicionar como na figura. Caso não se fizesse como o exposto, teria de haver maior mobilidade dos jogadores que estavam na zona mais recuada do terreno de jogo.

Z6**K II – Organização defensiva****ATAQUE – PIPE (Z6)****95**

- **Z4/Z3/Z2:** Bloco triplo
- **Z1:**
 - 2 passos para a esquerda;
- **Z6:**
 - 1 passo para a direita ou esquerda consoante marcação do bloco;
- **Z5:**
 - 2 Passos para a direita;

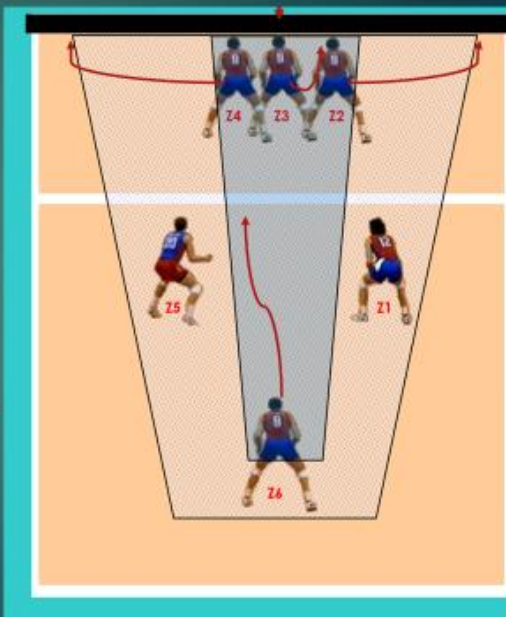


Fig. 105 – KII: Organização defensiva – Ataque – Pipe (Z6)

Z2**K II – Organização defensiva****DEFESA BOLA ALTA – BLOCO TRIPLO – ATAQUE Z2****96**

- **APENAS COM BOLA C**
- **Z4/Z3/Z2:** Bloco triplo
- **VOZ DE COMANDO PARA ENTRADA DE BLOCO – CENTRAL!!!**
- **Z1:**
 - Sobe posição (muito próximo do seu ponto de partida inicial);
- **Z6:**
 - Numa zona intermédia;
- **Z5:**
 - Entra para a costura do bloco (2 ou 2,5 passos do seu ponto de partida);

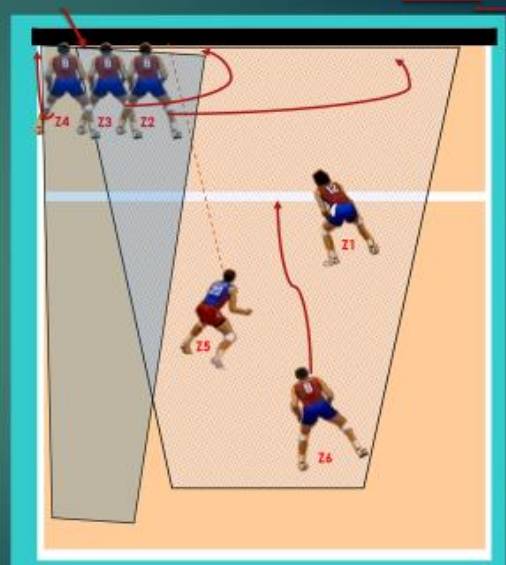


Fig. 106 – KII: Organização defensiva – Defesa bola alta – Bloco triplo (Z2)

Z4

K II – Organização defensiva

DEFESA BOLA ALTA – BLOCO TRIPLO – ATAQUE Z4

97

- APENAS COM BOLA C
- Z4/Z3/Z2: Bloco triplo
- VOZ DE COMANDO PARA ENTRADA DE BLOCO – CENTRAL!!!
- Z1:
 - Entra para a costura do bloco (2 ou 2,5 passos do seu ponto de partida);
- Z6:
 - Numa zona intermédia;
- Z5:
 - Sobe posição (muito próximo do seu ponto de partida inicial);

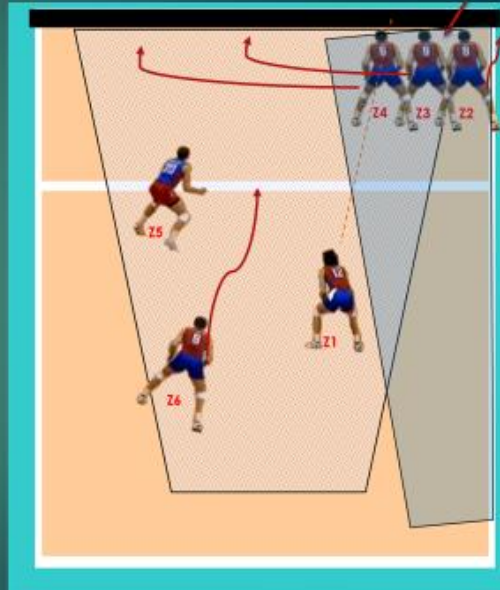


Fig. 107 – KII: Organização defensiva – Defesa bola alta – Bloco triplo (Z4)

Todas as três anteriores exposições sobre a organização defensiva eram aplicadas se a defesa fosse positiva (dentro dos 2,5/3 metros). No caso da defesa não ser a melhor (4/5 metros), o contra-ataque devia ser feito com a bola alta ou interior nas pontas e/ou pipe.

Na situação de a distribuidora dar o primeiro toque, quem assumia o segundo era a libero, que poderia optar por um dos atacantes acima-mencionados, podendo inclusivamente jogar com a central, apenas com bola A. Já na bola B, poderia distribuir para as pontas e pipe.

Tipo de passe + Ataque Organização ofensiva

98

Ideias fundamentais:

- Conseguir ter na maioria das vezes **4 opções validas** para ataque: Saída (Z2) ou Z1, Entrada (Z4), Pipe (Z6), Meio (Z3);
- Pipe e Z1 sempre como opção **e não só como recurso**;
- Ter uma jogada sempre combinada, **sempre com pelo menos** uma jogadora de segurança;
- Jogo de risco, amorti apenas como recurso, ou por uma questão de opção e não de habito;
- 3 tipos de bola para as pontas:
 - Alta - recurso, segurança bola B e C
 - Super - bola B e A
 - "7" (set) - bola A
 - "C" (interior)
- 5 tipos de bola para as centrais:
 - Tempo (cabeça), costas, esquerda, tensa e china
- Vamos ter que **jogar rápido mas com altura**;

Fig. 108 – Tipo de Distribuição + Ataque – Organização ofensiva

BLOCO COM PASSADORA EM Z3 – COMO CONTRA-ATACAR?

99

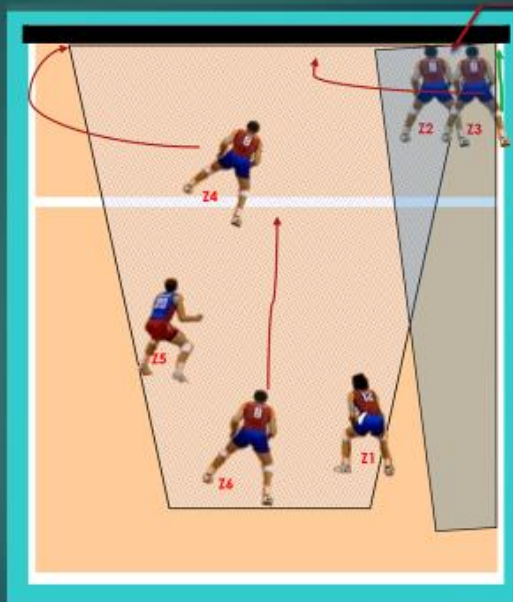


Fig. 109 – Bloco com distribuidora em Z3 – como contra-atacar?

Na eventualidade da distribuidora, após uma jogada combinada com a central (china), que resultava numa defesa fácil do adversário, obviamente, havia um contra-ataque pesado por parte do adversário, fazendo com que a distribuidora blocasse na Z3 e a situação de contra-ataque da nossa equipa ficaria de forma diferente: a central atacava na curta à frente ou nas costas (podendo atacar, também china ou meia bola na saída) e por seu turno, na jogada seguinte, haveria a troca, só se fossemos agressivos no contra-ataque.

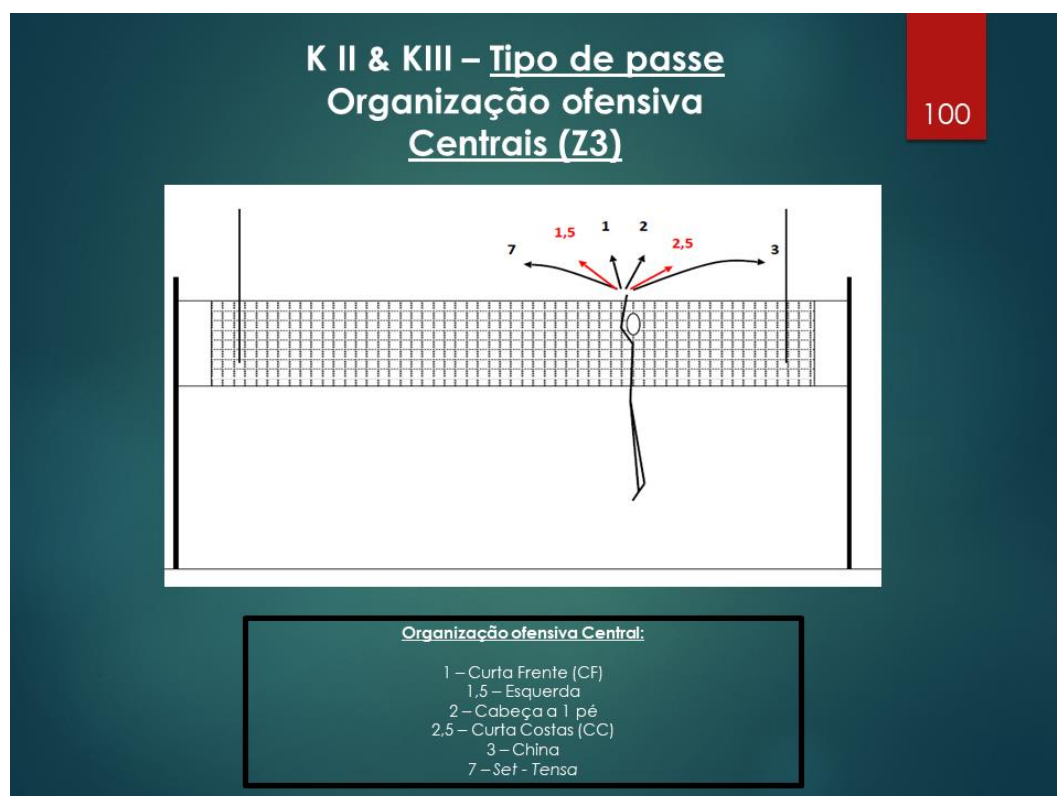


Fig. 110 – KII: Tipo de distribuição Centrais Z3

Os códigos rápidos verbais são essenciais para uma comunicação célere e uma boa leitura em todos os aspetos de jogo, bem como com o intuito de reformar a bola e/ou a alteração da jogada. No que diz respeito às centrais, antes da jogada, a mesma já estava definida, mas durante a jogada era possível existir alguma alteração, por parte da distribuidora. No caso de bloco da central a um ataque de curta costas da central adversária, o contra-ataque da nossa equipa era feito por uma tensa.

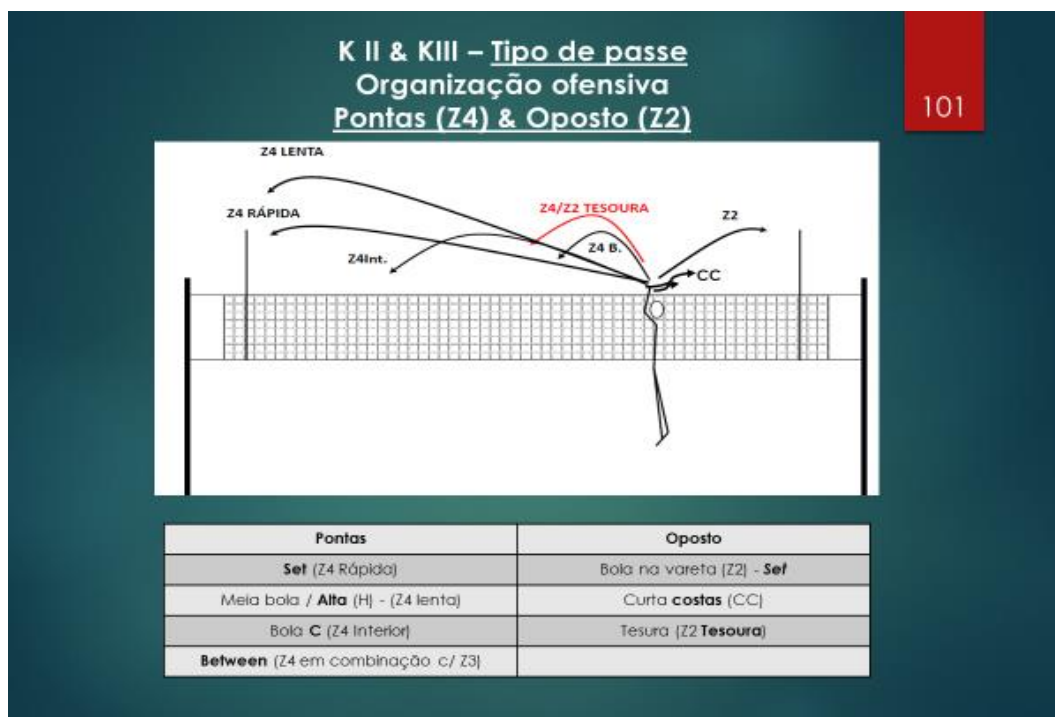


Fig. 111 – KII: Tipo de distribuição Pontas Z4 e Oposto Z2

As jogadas combinadas eram **set**, **alta**, **C**, **between**, **costas**, conforme assinalado a negrito, na figura anterior. Caso a jogada não fosse possível, ficava a bola normal (exemplo, bola alta) na devida zona de ataque.

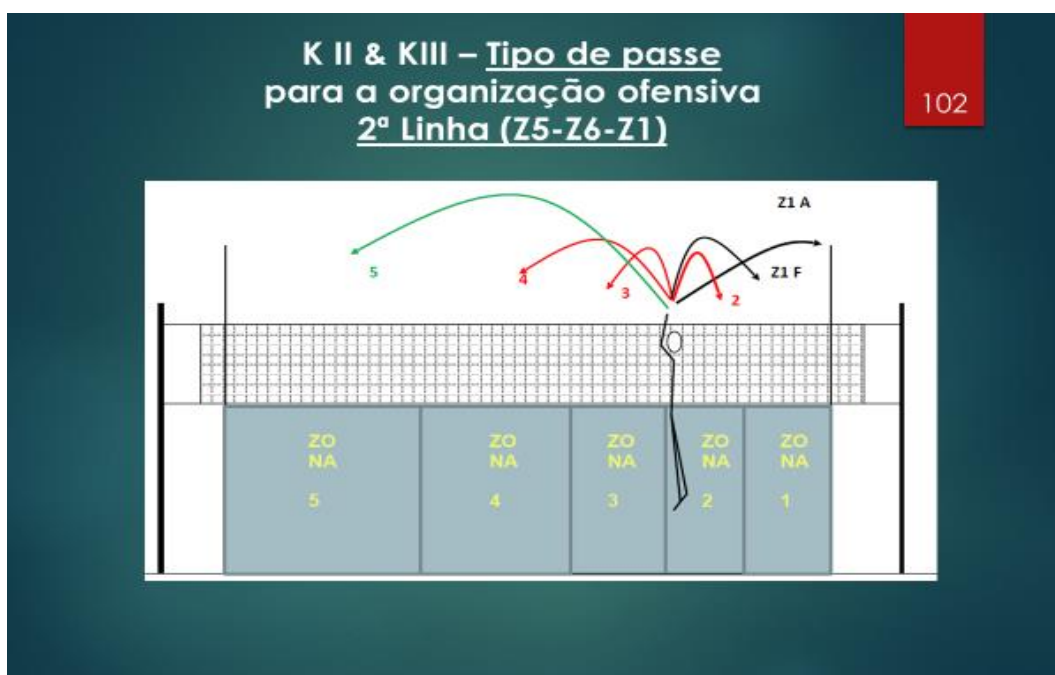


Fig. 112 – KII: Tipo de distribuição 2.ª linha

K II & KIII – Alternativa de passe Passe 2

103

Se a distribuidora defender (de o 1º toque) - Prioridades:

1ª opção: Líbero, exceto quando a bola está dentro da zona de ataque/perto da rede, então o central assume;

2ª opção: Central

3ª opção: Z6 (Ponta)

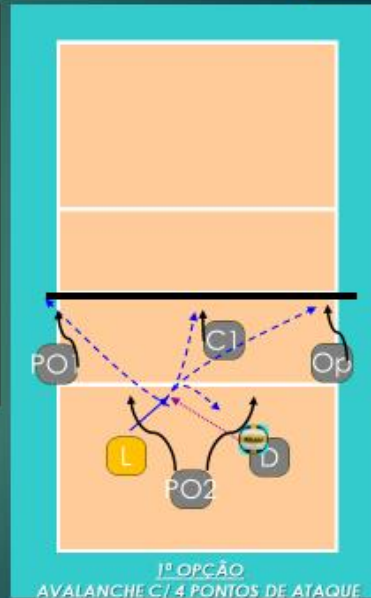


Fig. 113 – KII: Alternativa de distribuição 2

No que diz respeito à distribuição da libero, quando a distribuidora dava o 1.º toque, as jogadas mais solicitadas eram as das pontas (oposta e entrada), bem como pipe. Já na central, como foi referido anteriormente, o ataque apenas poderia ser feito com bola A, sendo executado em menos vezes.



Fig. 114 – KIII: Transição de transição

O KIII mostra-nos os atos de transição do KII, isto é, “contra-ataque do contra-ataque” ou “transição de transição”, sendo que esta ação não provém do *side-out* (Hileno & Buscà, 2012; Monge Muñoz, 2003, 2007; Palao et al., 2004). Hurst et al. (2016) consideram que um bloco mais forte, como o triplo, pode tornar-se vantajoso, porquanto em KII as equipas jogam com tempos de ataque mais lentos e um jogo previsível.

IDEIAS

105

O KIII do nosso Modelo de Jogo é muito idêntico à transição, implementada no KII, no entanto, as únicas variações neste complexo, serão maior possibilidade de executar das jogadas combinadas, para confundir o bloco adversário, sendo possível usar-se diversas jogadas combinadas.

As jogadas mais usadas neste complexo (KIII) são:

- Between na Z4 (ponta bate bola mais interior e central bola chutada);
- Sobe e desce (ponta ataca dupla set (77) e central na tensa (7);
- Tesoura na Z2 (Oposta ataca mais interior meia bola e central ataca nas costas (ex:china)

Fig. 115 – Ideias do KIII

Assim, nalgumas equipas, a diferença entre KII e KIII pode não ser muita, mas noutras poderá haver, dependendo isto do nível desportivo da equipa. Desta maneira, quando há diferenças entre os complexos II e III, podem existir outras condições de distribuição, zonas e tempos de ataque.



Fig. 116 – KIV Cobertura

Quanto a este complexo, a cobertura de ataque (CA), conhecemos alguns artigos científicos, especialmente o de Laporta (2014), no qual se concluiu que há várias maneiras de cobrir o ataque, dependendo muito dos diversos momentos do jogo e não de sistemas treinados e sistemáticos, alterando conforme a situação. Os diferentes modos mais usados de cobrir o ataque, segundo Laporta et al. (2015a; 2015b), são: 2/1, 2/2, 2/3, 2/1/2 e 2/2/1. Entretanto, Hurst et al. (2017) entendem que, neste complexo, as equipas devem ser mais agressivas e usar jogadas mais rápidas.

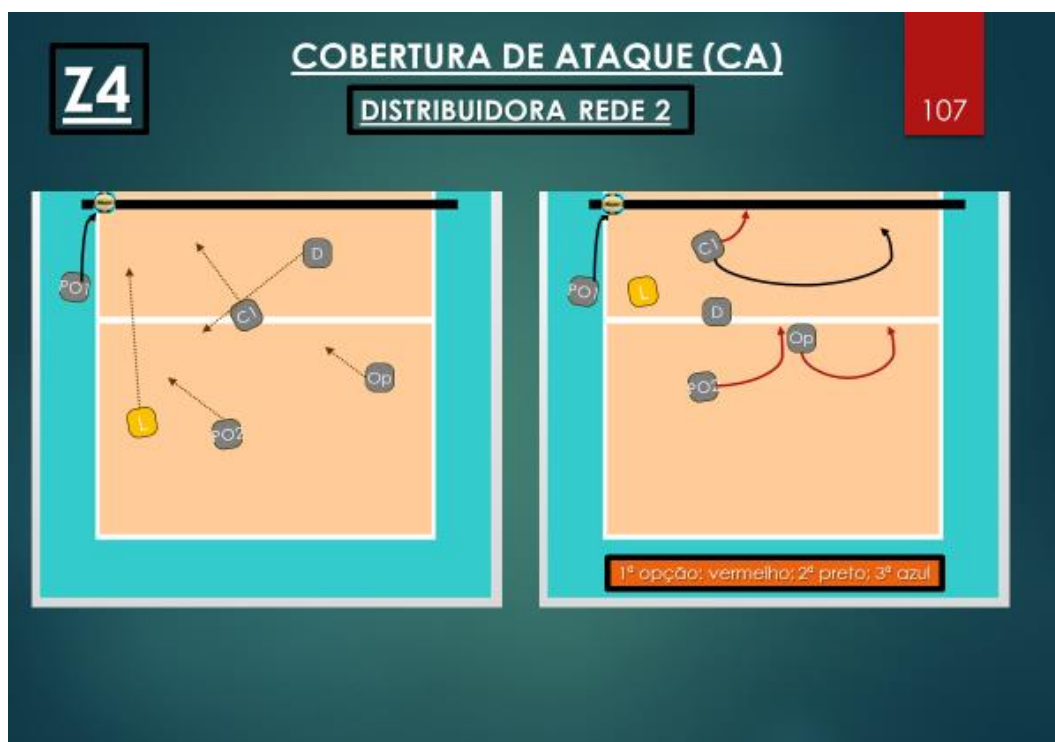


Fig. 117 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 2 – Z4

O nosso MJ, relativamente a este complexo, dependia muito do adversário, não tendo um modelo fixo.

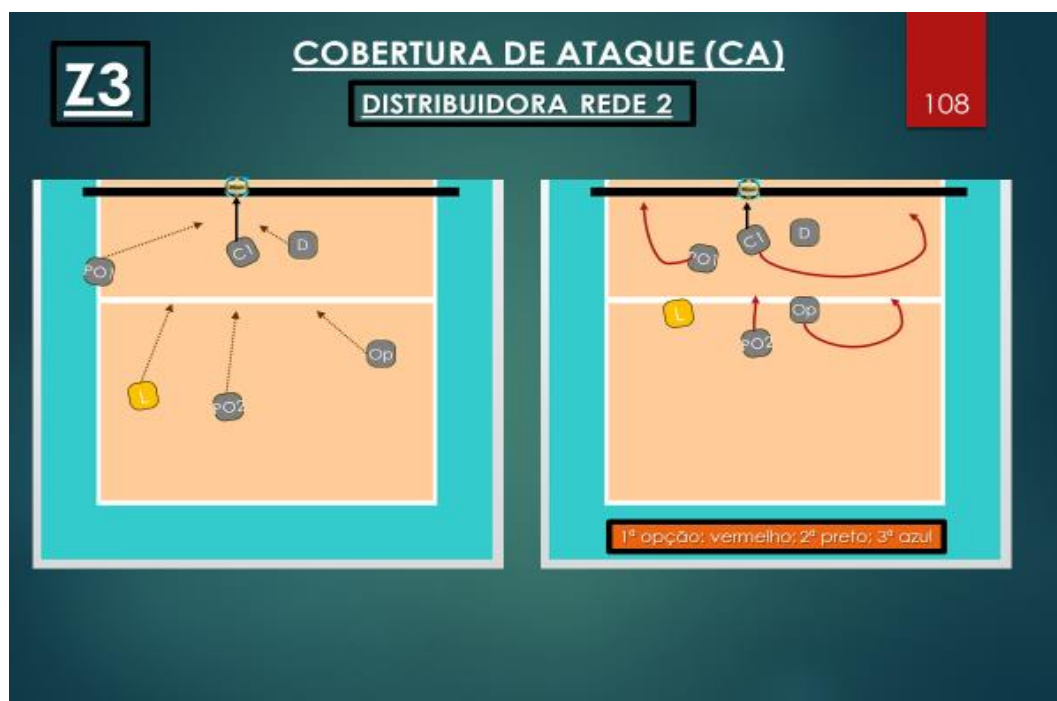


Fig. 118 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 2 – Z3

Nesta situação, as atletas da rede (a distribuidora e a ponta) não tinham muito tempo para cobrir, pois o ataque da central acontecia em milésimas de segundo.

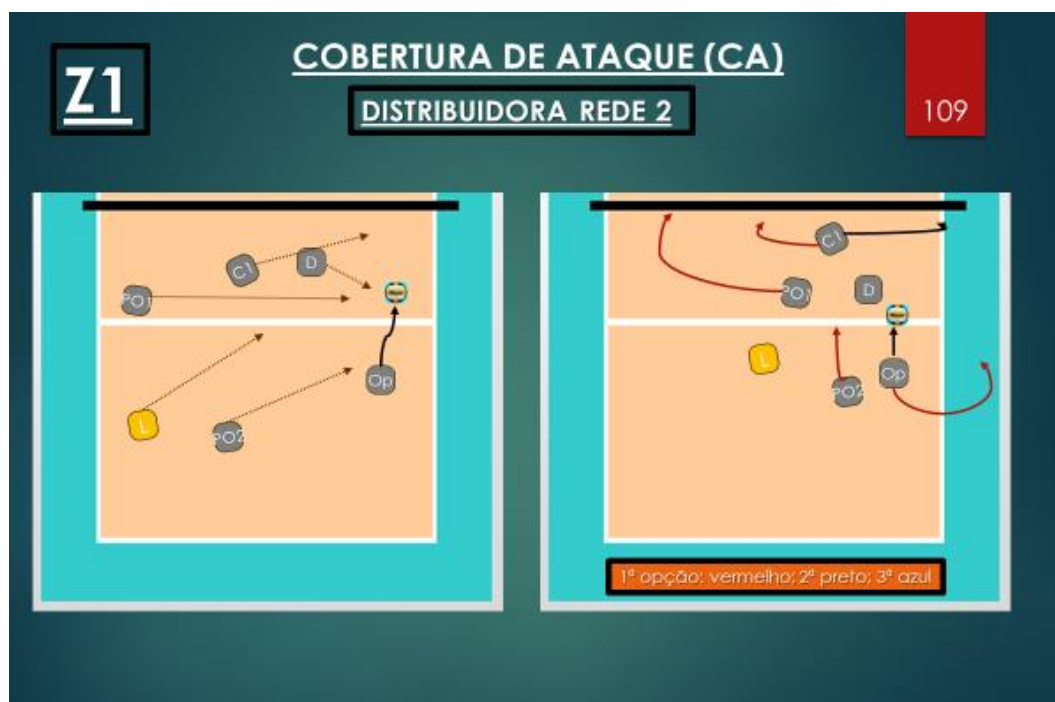


Fig. 119 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 2 – Z1

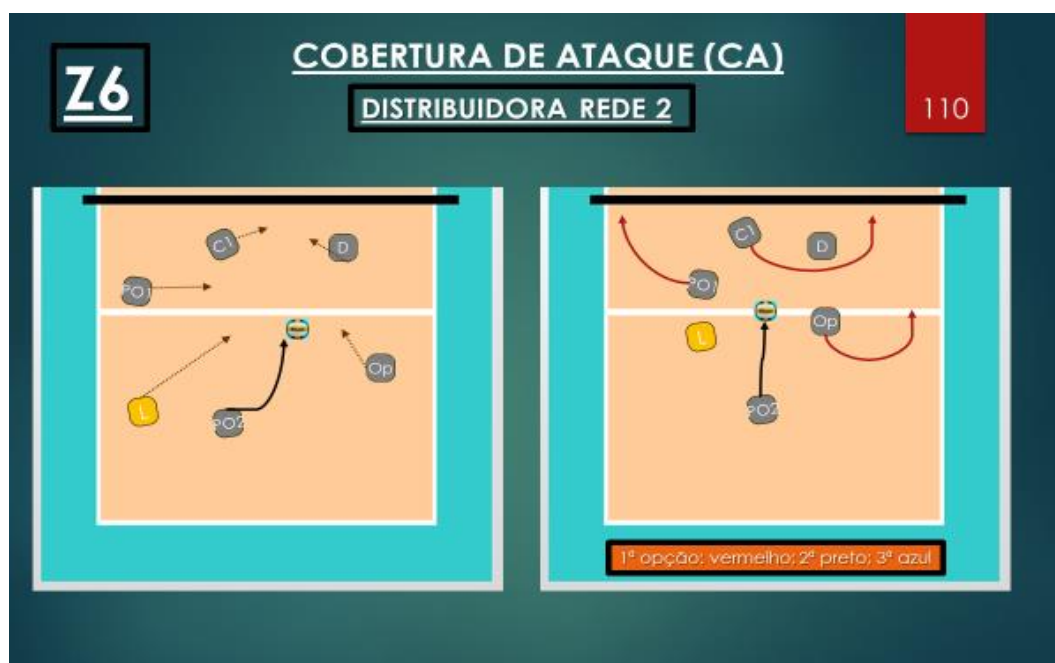


Fig. 120 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 2 – Z6

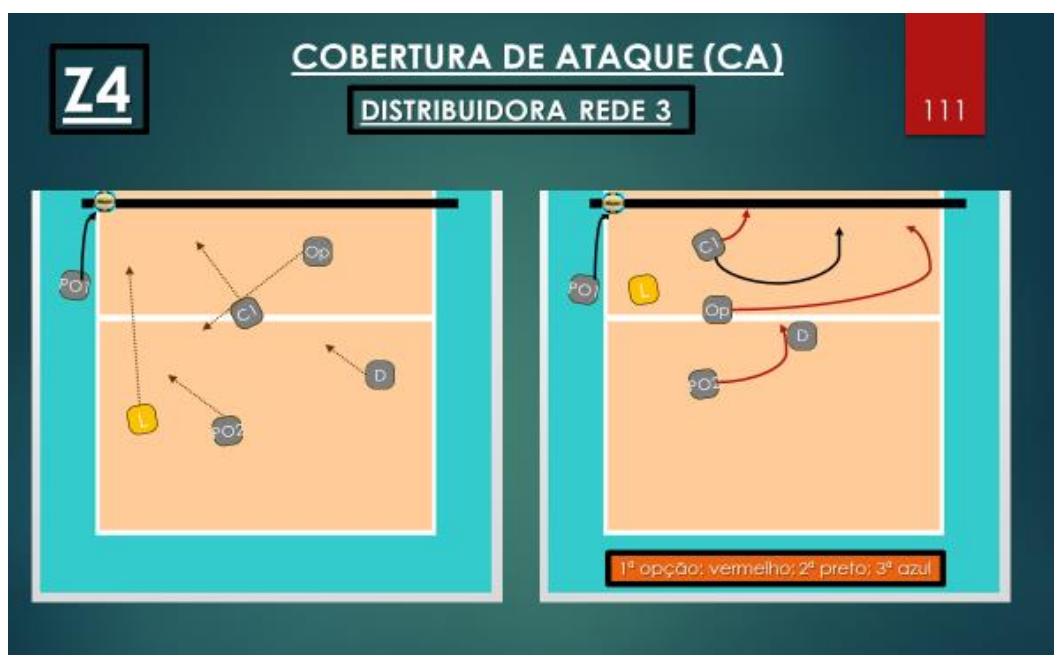


Fig. 121 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 3 – Z4

Neste contexto, em rede de 3 (três atacantes), a distribuidora devia ficar mais próxima de Z2 ou Z1, e por vezes, não havia tempo para recuar. Então, a oposta podia tomar o lugar da distribuidora e esta o daquela, mantendo-se o contra-ataque, se o mesmo ocorresse.

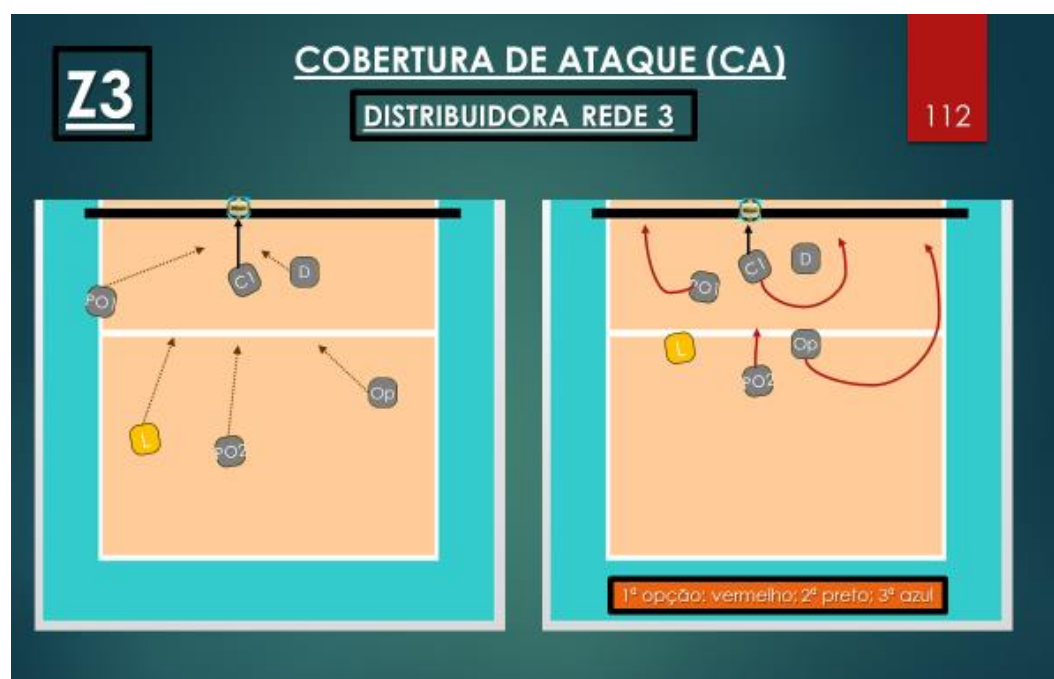


Fig. 122 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 3 – Z3

Perante este cenário, as atletas da rede não tinham muito tempo para reagir à cobertura, logo a distribuidora protegia em Z2 e a oposta mais recuada,

por ser um tempo rápido. No entanto, em caso de contra-ataque, o ataque do meio da rede devia ser mais rápido e agressivo, havendo, por vezes, ataques mais no interior da rede, como o caso da ponta atacante (PO1), tornando mais fácil o contra-ataque para a oposta.

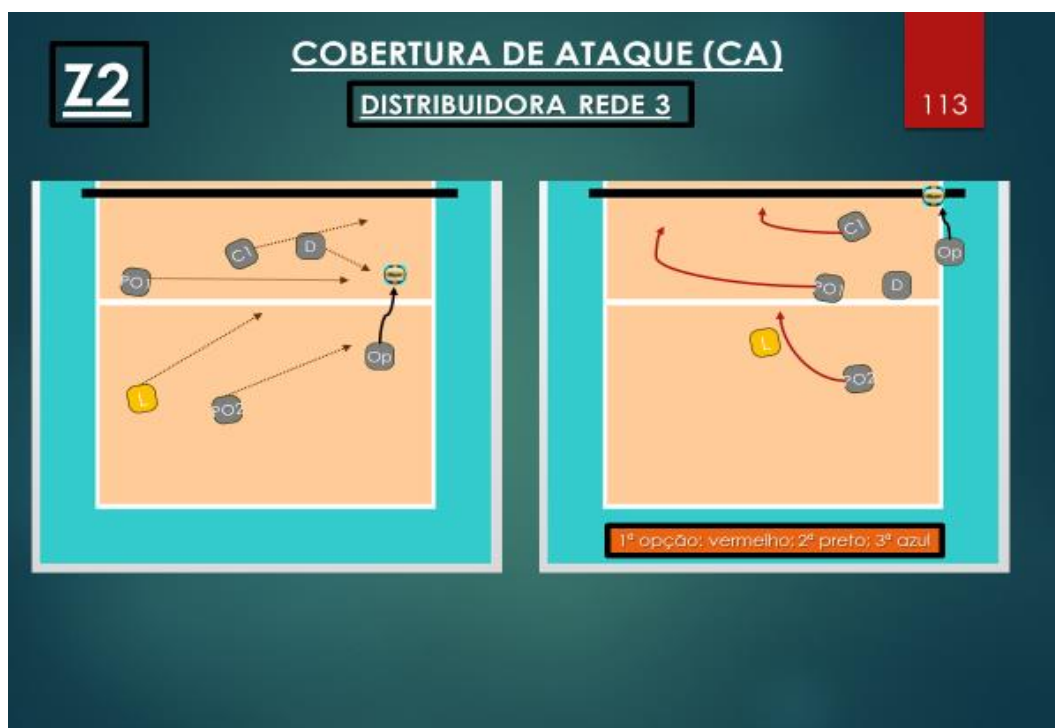


Fig. 123 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 3 –Z2

Note-se, mais uma vez, depois de passar para as costas, a distribuidora, tinha que cobrir junto à zona de distribuição (zona 2/3), e assim protegia na primeira linha.

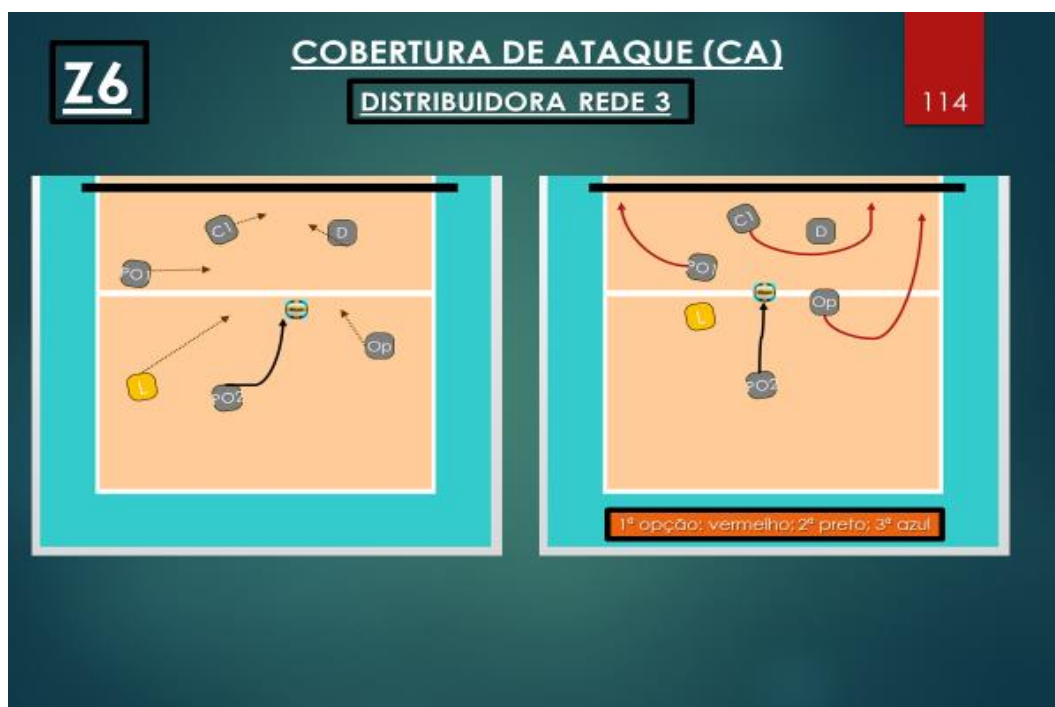


Fig. 124 – KIV Cobertura de Ataque – distribuidora em rede de 3 –Z2

Na cobertura ao ataque de Z6, a distribuidora ficava junto à zona de distribuição. No entanto, é de referir que não existem sistemas de cobertura fixos, sendo estes mutáveis. Deste modo, o mais usado, no nosso MJ, era o de 3 linhas de cobertura, ficando, na primeira linha, 2 atletas, na segunda, apenas uma e na terceira e última linha, as restantes duas, perfazendo um total de 5 atletas. Por vezes, não era possível termos as 5 disponíveis para a cobertura, podendo apenas ter-se 4. Neste último caso, era possível cobrir-se com duas linhas, distribuídas com 2 por cada linha ou, até mesmo, dependendo da velocidade do jogo, caso fosse acelerada, duas linhas com uma atleta na primeira e três na segunda. Conclui-se que a cobertura de ataque é muito importante no voleibol, principalmente no feminino, devido aos diversos ralis e deste modo, poderá ser mutável, sendo que o segredo está na disponibilidade física de cada atleta para conseguir “sacar” a bola, de modo a dar continuidade ao jogo, e podermos, tal como Hurst et al. (2016) defendem, jogar mais rápido e agressivo no KIV.

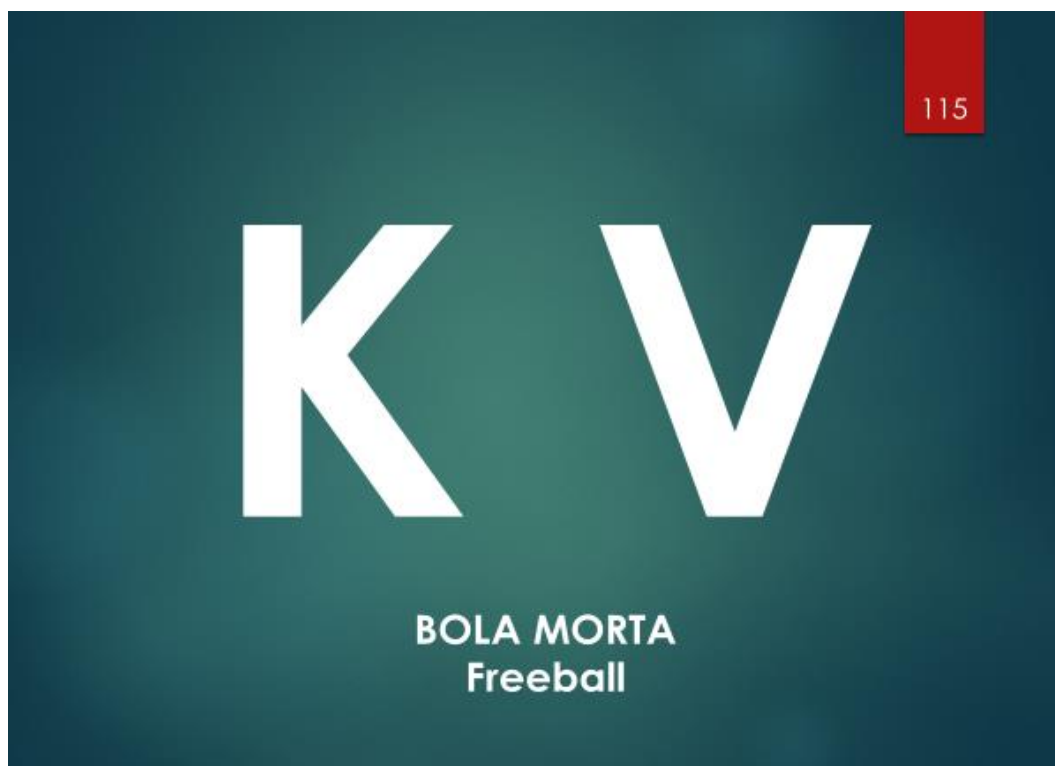


Fig. 125 – KV Bola morta - *Freeball*

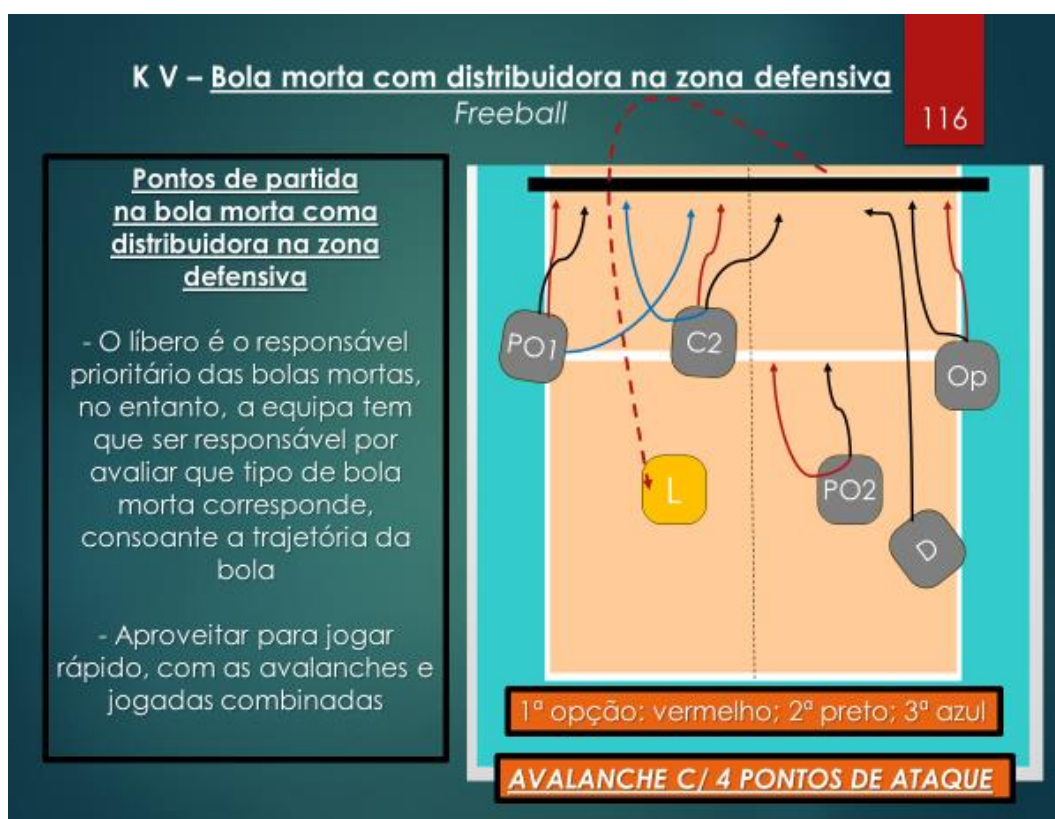


Fig. 126 – KV Bola morta com distribuidora na zona defensiva - *Freeball*

É neste tipo de bolas, as *freeball*, que nos é mais fácil jogar rápido e combinado. As jogadas combinadas são fundamentais e devem ser mais frequentes, no voleibol feminino, e para isso é necessário saber jogar desta maneira, mas com altura apropriada do passe e verificar as características da equipa, pois é importante saber se há atacantes e distribuidoras capazes de praticar este tipo de jogo. Nesta situação de contra-ataque, a ponta defensora (PO2) apenas traçará a sua jogada no espaço “vazio” que houver consoante a jogada.

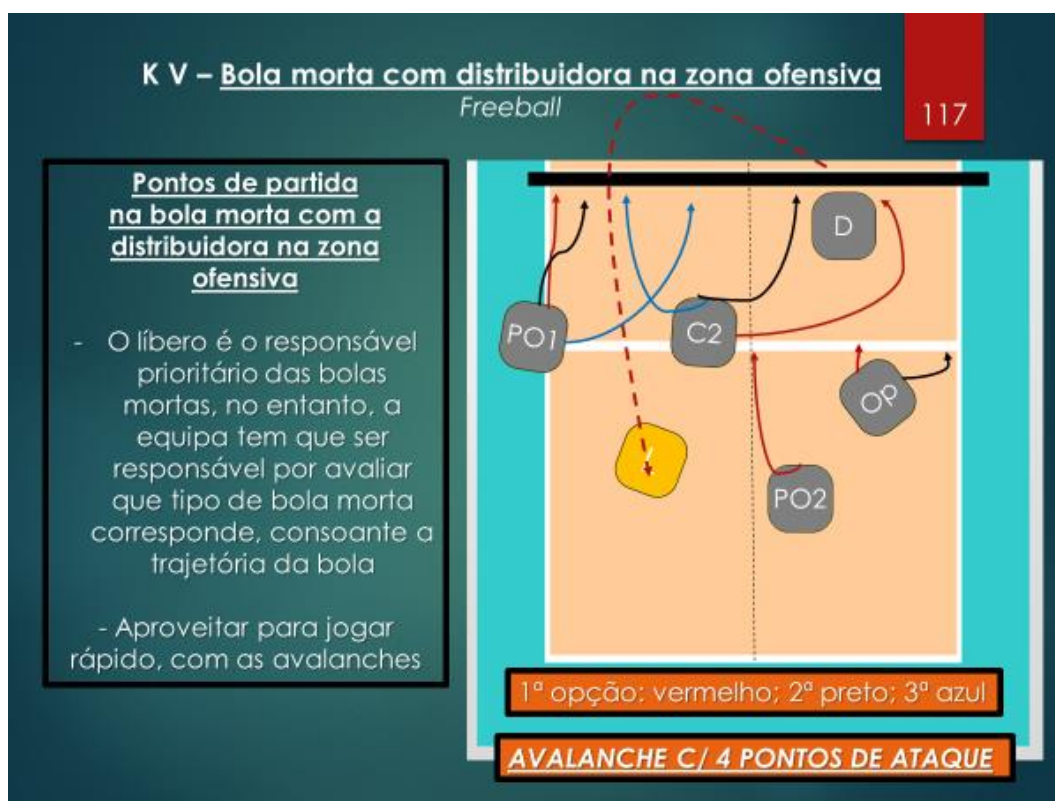


Fig. 127 – KV Bola morta com distribuidora na zona ofensiva – *Freeball*

A libero só não assumia uma bola morta, se estivesse combinada alguma jogada, pois afetaria as movimentações ofensivas, sobretudo com bolas mortas curtas. Desta forma, se era bola morta, toda a equipa tinha de aprender a jogá-la.

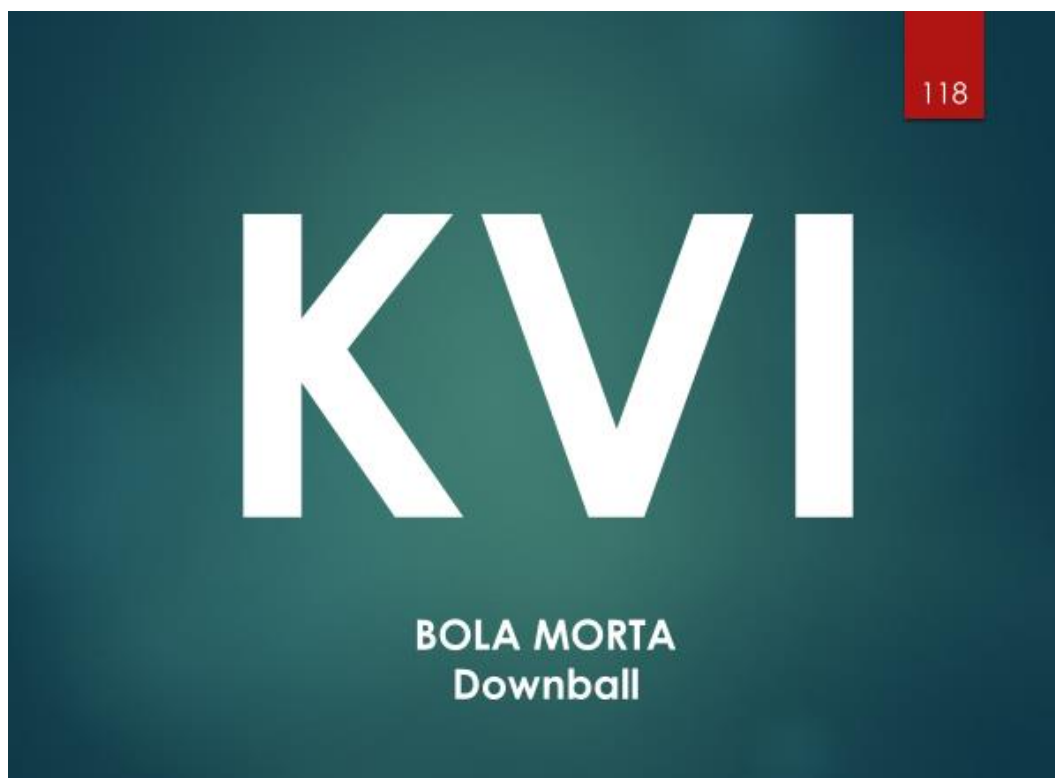


Fig. 128 – KVI Bola morta – *Downball*

K VI – Bola morta com distribuidora na zona defensiva

Downball

119

Pontos de partida na bola morta coma distribuidora na zona defensiva

- O líbero e o ponta defensor (PO2) são os responsáveis prioritários das bolas mortas, no entanto, a equipa tem que ser responsável por avaliar que tipo de bola morta corresponde, consoante a trajetória da bola;
- Note-se que como a bola tem uma trajetória descendente, muito rápida, por vezes, a distribuidora não tem tempo de chegar ao ponto de distribuição, pois a bola poderá entrar no seu raio de ação para dar o 1º toque, quando assim acontece, a distribuidora é obrigada a defender a mesma para o meio do campo para a líbero assumir o comando da distribuição;
- Aproveitar para jogar rápido, com as avalanches

1ª opção: vermelho; 2ª preto; 3ª azul

AVALANCHE C/ 4 PONTOS DE ATAQUE

Fig. 129 – KVI Bola morta com distribuidora na zona defensiva – *Downball*

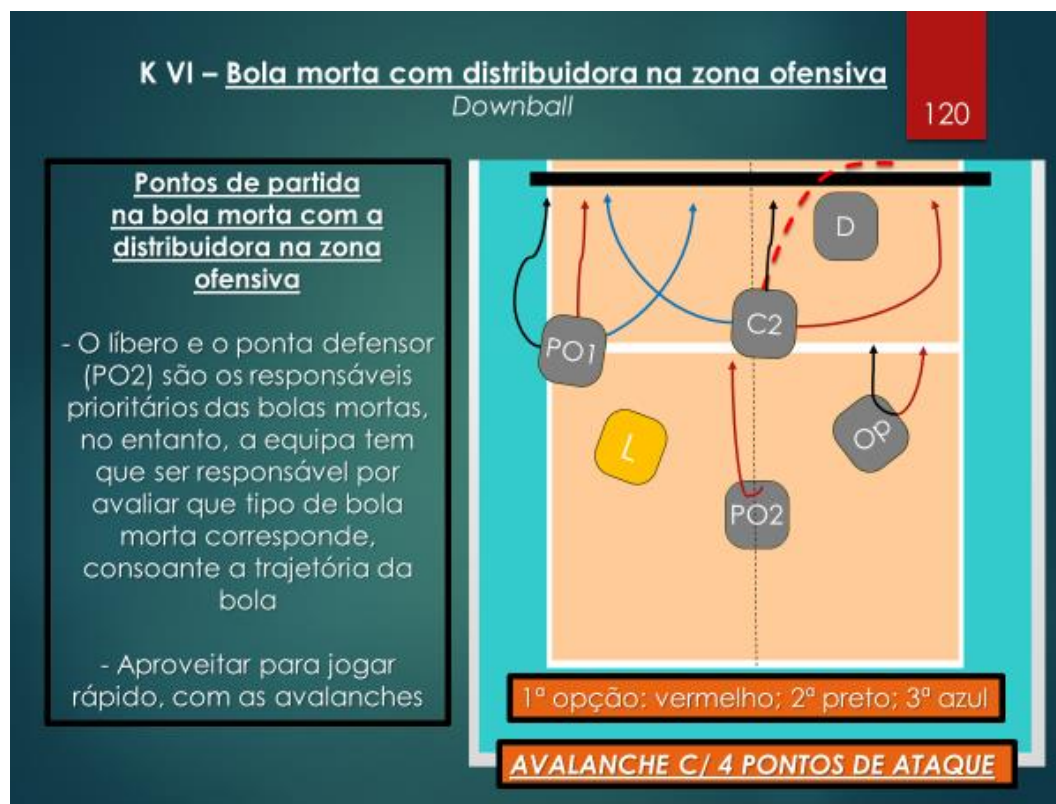


Fig. 130 – KVI Bola morta com distribuidora na zona ofensiva – *Downball*

Para qualquer tipo de bola morta, era necessário a linha defensiva comunicar e “cantar” o tipo de bola, para facilitar o posicionamento entre todas as atletas. Como já referido, o ponto chave para definir o tipo de bola era a trajetória da mesma.

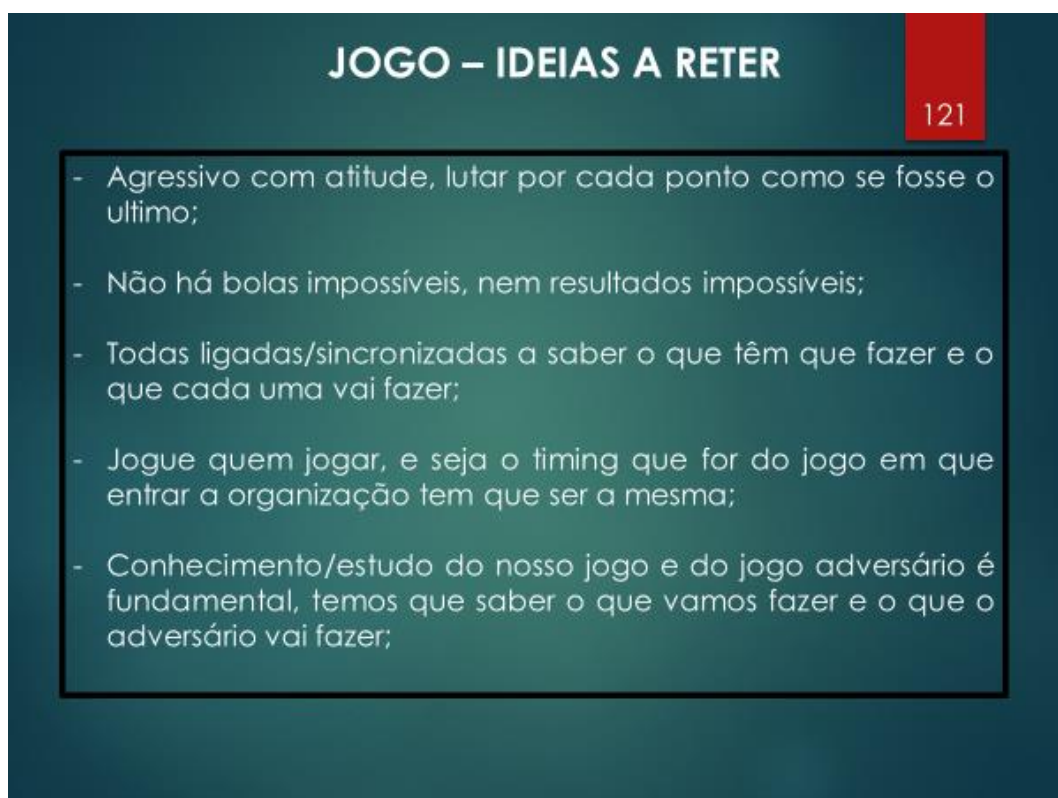


Fig. 131 – Jogo – Ideias a reter

A terminar esta apresentação do MJ do BFC, a figura anterior expressa as ideias centrais da filosofia de jogo da equipa, sendo um resumo das suas principais linhas de orientação ao longo da época desportiva 2017/2018. Sinteticamente, o MJ da equipa do estagiário era marcado pelas seguintes características: o serviço era à zona ou ao sistema, com agressividade; jogava-se, de modo acelerado e combinado, nas pontas; com bola A, atacava-se pelo meio da rede até aos 10 pontos, depois até aos 20 alternava-se entre a central e a ponta e seguidamente até aos 25 apenas pelas pontas; o intuito da distribuidora era sempre que possível abrir a rede; o sistema defensivo, principalmente a Z6, devia reforçar a diagonal (losango); na *freeball*, a jogadora prioritária era a libero e se fosse preciso, a ponta defensora; na *downball*, a linha de defesa devia ser de 2+1. O MJ do BFC, inicialmente, foi o guia dos treinos, porque tínhamos como fim adquirir a forma de jogar da equipa e depois, ao longo da época, o mesmo foi sendo melhorado, a favor do êxito da equipa.

4.2. PLANOS DE JOGO

4.2.1. FASES DE PLANOS DE JOGO CONSOANTE O COMPLEXO

Nesta secção do relatório, destacamos o que estudar e avaliar nos planos de jogo (PJ), conforme o complexo de jogo. O treinador precisa de ter a inteligência de avaliar alguns pontos essenciais do jogo, como o nível e as capacidades da sua equipa e o contexto competitivo em que está envolvido.

Para entender melhor as restrições que existem no desporto, a análise de jogo e do adversário têm um papel muito importante (Carling et al., 2009; McGarry et al., 2013; O'Donoghue, 2015; O'Donoghue & Holmes, 2015). Desta forma, segundo Júnior et al. (2014), a análise estatística é uma ferramenta importante no voleibol, devendo ser realizada por um indivíduo treinado e experiente na recolha, no processamento e na interpretação de dados, pois pequenos detalhes e erros na leitura dos mesmos podem fazer a diferença na vitória entre equipas do mesmo nível.

Assim sendo, há inúmeras informações que devem conter o PJ, podendo variar consoante a qualidade da equipa, mas, neste trabalho, por ser mais destinado ao alto rendimento do voleibol, independentemente do género, há ideias que devemos adotar na construção do plano, como por exemplo:

1 – A informação base da equipa (formação inicial, com o 7 base) e a forma como devemos encaixar a formação;

2 – Tendência da distribuição (por tipo de bola e por rotação);

3 – Tendência da atacante, após a receção e a defesa [analisar se deu o primeiro toque ou não; na defesa, foi defesa de remate ou de amorti (maior entrada no campo)];

4 – Tendência de serviço de cada jogadora, por rotação;

5 – Tendência de ataque por rotação, no KI – mais usado a partir do 2.º jogo entre as equipas;

6 – Tendência de ataque por rotação, no KII – mais usado a partir do 2.º jogo entre as equipas;

7 – Informação adicional sobre cada jogadora (marcação do bloco, deslocamento mais lento para uma das pontas);

8 – Tendências nos momentos críticos do jogo (por exemplo, até aos 8 pontos, > 16, > 20/21 ou até mesmo o comportamento com um ou dois pontos de diferença a partir dos 16).

Para além destes aspetos, podem ser avaliados outros, como, por exemplo, a estratégia do bloco adversário, devendo dar-se atenção à estratégia de ataque, procurando saber se a bloqueadora central adversária espera ou acompanha, pois, muitas jogadoras no voleibol feminino têm por hábito acompanhar, mesmo quando não se justifica, podendo o bloco ficar em desequilíbrio, porque a distribuidora poderá, nesta situação, jogar na inversão. Também outro aspeto a verificar é a tendência individual de determinada jogadora, bem como o comportamento do volume da distribuição conforme definido, nomeadamente nos momentos críticos.

No PJ, podemos admitir os diversos complexos, de acordo com a equipa. Por exemplo, poderá contemplar apenas o KI e o KII e nos restantes manter a equipa no modelo de jogo (MJ) delineado, não mudando nada em função do adversário.

Seguem-se os diversos complexos e as suas ideias relacionadas para a construção do PJ.

4.2.1.1. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 0 (K0)

Conforme refere Monge Muñoz (2003, 2007), este complexo é caracterizado pelo serviço e é distinto do KII, existindo de forma própria, embora possa relacionar-se com este. No entanto, o K0 pode valer por si mesmo. Isto pode acontecer, quando um adversário tem uma recebedora fraca e assim o plano de jogo (PJ) determina servir nessa recebedora, independentemente do que esteja planeado para o bloco. Uma outra ideia corresponde às tendências de serviço, que deverão ser vistas, por rotação e por set, devido ao emparelhamento das rotações, pois é necessário saber as tendências e cruzar com a intenção das jogadoras. Neste caso, a tendência pode não ter sido da servidora, mas da recetora, isto é, a servidora poderia estar a servir de forma tática, logo a tendência do seu serviço poderia ser uma falsa tendência, podendo enquadrar-se como uma estratégia em função de cada

adversário e/ou rotação.

4.2.1.2. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 1 (KI)

O plano para o complexo I (KI) não se limita apenas ao ataque, pois há um conjunto de estruturas como a receção e a distribuição, como se pode ver na Figura 132, que são ações que têm que ser muito bem executadas com elevada precisão, para haver maior eficácia do atacante. Este complexo é o primeiro em que estamos sob a ação do adversário, pois necessitamos de ter a bola para poder jogar, e neste complexo, não temos visto que a primeira ação, a receção, seja determinante para as restantes etapas deste processo. Toda a organização de KI tem em vista os pontos bons e menos bons e a tendência dos adversários. Para tal, é essencial definir as opções de ataque, ou seja, para quando a receção é perfeita (#) e quando é menos boa (- ou /) e com isto a combinação da bola de ataque é condicionada pela receção.

1.ª ação do KI - Receção:

Na criação de um PJ, é fundamental, como técnicos, procurarmos emparelhar as formações, de maneira a que as nossas melhores recetoras se ajustem às melhores servidoras do adversário. Cada treinador deverá saber que o encaixe é muito importante para acertar os cruzamentos em todas as ações e haver a possibilidade de acertar ou adaptar o PJ, conforme o treino durante a semana, sendo necessário ter-se, pelo menos, 2 planos (A e B), consoante os encaixes de formação.

A formação inicial é essencial. Há várias hipóteses, entre outras estratégias, como as seguintes: começar com a melhor atacante na rede; iniciar com a melhor servidor; situar a mais forte e consistente servidora afastada da blocadora mais fraca; colocar a melhor recetora afastada da distribuição para receber mais em zona 5; pôr a melhor atacante da pipe afastada para jogar com a oposta atrás; cruzar o melhor bloco com a atacante alvo do adversário; envolver a distribuidora com a melhor ponta e central; ter a segurança por parte de uma atacante em todas as formações; começar com a formação eficaz no *side-out*. Deste modo, ao analisar o adversário, o treinador e os seus

colaboradores devem ter a capacidade de estudar as diversas formações, conforme a posição da distribuidora. Com isto, é necessário avaliar a linha de recepção, a recepção individual e até mesmo a organização ofensiva, de modo a condicionar o jogo do adversário através do serviço, o qual abordaremos mais adiante.

2.^a ação do KI – Distribuição I:

Toda a distribuição depende essencialmente da recepção, ou seja, consoante o tipo de bola (A, B ou C), como defendem Rocha e Barbanti (2004), considerando que a recepção de qualidade excelente predomina nas ações de jogo, e posteriormente no ponto de ataque e, deste modo, a distribuidora é capaz de executar o PJ, principalmente com bolas dos tipos A e B. A forma como a bola chega à distribuidora, a partir da recepção, leva-nos a maiores oportunidades para finalizar (Mesquita et al., 2007; Papadimitriou et al., 2004; Rocha & Barbanti, 2004). Com bolas C, a jogadora precisa de ter autonomia e competência para tomar a decisão, dependendo da recepção, a qual será muito possivelmente conforme o nível da equipa, montada com bloco triplo, por parte do adversário (conforme Figura 132).

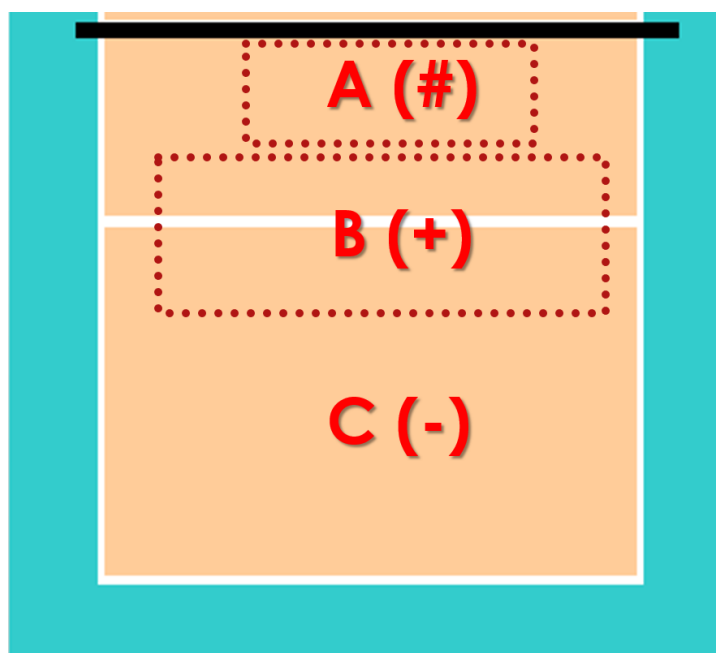


Fig. 132 – Zona de distribuição

Após visualizarmos a figura anterior, salienta-se que, novamente, há maior relação entre a recepção e a distribuição, pois esta só pode ser classificada conforme o ponto de chegada da bola e consoante a recepção. No entanto, é fundamental saber se que, com a recepção A (#), é permitida uma bola em cima da rede, independentemente da altura da distribuidora, constatando-se que uma bola puxada à direita já não é recepção A, pois a maioria das distribuidoras não seria capaz de abrir o jogo.

Refira-se que os instrumentos da estatística, nomeadamente o *Data Volley 4* (DV4) e o *Click & Scout* (C&S) são importantíssimos, antes e durante o jogo, porque fornecem-nos dados fundamentais para eventuais pontos decisivos de sets e para o decorrer do jogo, sobretudo na observação da tendência do passador com recepção perfeita (#) e as restantes combinações habituais que este realiza (com bola B e C). É através do estudo do passe que é possível o bloco, principalmente para as centrais anteciparem ou não o deslocamento, sendo que nas ligas de elite dificilmente se pode deslocar, pois ao mínimo passo da central, a distribuidora inverte para o lado contrário. No entanto, após a análise de muitos jogos, através das ferramentas de estatística, podemos obter uma base de dados com muitas informações úteis.

3.^a ação do KI – Ataque I:

O ataque I é a ação com maior intervenção para a conclusão positiva do ponto. Por se tratar de um complexo com etapas, este pode ser influenciado pelas anteriores, afirmando Costa, Afonso, Brant e Mesquita (2012) que o voleibol feminino é diferente do masculino, pois os tempos de ataque são mais lentos e colocados (ex: amorti), com maior predomínio de sustentação.

Quanto à capacidade de tomada de decisão, é importante atribuí-la aos distribuidores, de modo a usarem as suas melhores atacantes, fomentando-lhes confiança, para executarem o PJ no *side-out*. O *side-out* é fundamental para entrarmos noutra sistema e, por isso, quando se realiza um plano de treino, precisamos de ter em atenção vários aspetos como avaliar a recepção e nomeadamente o passe, pois através deste necessitamos de saber de onde vem e em que condições chega à atacante, para depois decidir o que fazer. No

entanto, como treinadores, temos de estar preparados para todos os cenários e treiná-los durante a semana, especialmente o tipo de ataque a realizar com o passe A, B e C.

Por outro lado, mais uma vez se salienta que as ferramentas de estatísticas (DV4 e C&S) ajudam-nos a avaliar e a delinear uma estratégia para o nosso ataque, consoante a marcação do bloco adversário.

4.2.1.3. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 2 (KII)

1.ª ação do KII – Serviço:

Segundo Laporta (2014), o KII está associado à recuperação da posse da bola, através da defesa e da organização do contra-ataque (KII), tendo este complexo o objetivo de permanecer, ao máximo, a situação ofensiva do adversário, através do bloco, ou seja, deve saber como colocar a bola jogável no campo do adversário ou como conseguir condicionar o jogo a partir do seu serviço. Nesta situação, a equipa depende apenas de si própria para realizar ponto ou dificultar ao máximo a ação do adversário, implementando todo o PJ previsto antes do encontro e aplicado em treino. Diretamente, quanto ao PJ no serviço, em primeiro lugar, é necessário saber em que zona está a distribuidora (ex: D1, D6, D5, D4, D3, D2), de forma a executar como servir melhor, consoante as recetoras e a sua linha de receção.

Podemos “atacar”, através dos seguintes modos:

- A jogador (pior recetora?); dependendo de onde servirá a jogador e para onde? (por exemplo, da zona 5 para a zona 1, na paralela, podendo dificultar a recetora para sair a jogar, tendo esta jogadora dificuldade à direita, esquerda, curto, longo, na altura do joelho, na altura do ombro, etc.);
- O sistema de receção do adversário (zonas de conflito e zona intermédias);
- Forçar o serviço para condicionar a organização defensiva por uma zona mais solicitada, como, pelos seguintes exemplos: condicionar a chamada da atacante na aproximação da rede e melhorar assim o nosso bloco; encurtar o espaço para a tendência da distribuidora, conforme o tipo de receção e a zona de serviço; caso a distribuidora esteja em D6, devemos servir em z2/1 para

haver, apenas, ataque na zona 4 (Z4), porque quando a bola vem das costas, a distribuidora tem tendência a passar para a zona 4.

Outra vertente relacionada com o serviço é a “cortina” da equipa, ou seja, quando as restantes jogadoras ocupam a rede com o intuito de tapá-la, pois é mais uma arma para condicionar o jogo do adversário. Para além disso, os pontos de partida da defesa têm que ser bem definidos, como por exemplo se a cortina está em zona 2, os nossos pontos de partida de defesa poderão estar a ocupar o restante espaço da rede, mas atrás dos 3 metros.

Quanto ao tipo de serviço e risco do mesmo, devemos indicar que, por norma, cada jogadora deve fazer 3 serviços por rotação, sendo o 1.º na zona definida inicialmente, o 2.º com maior agressividade e o 3.º muito semelhante ao 2.º, mas com maior potência. No entanto, consoante o marcador (ex: 20–23), temos de saber medir o risco e neste caso, deve-se optar pela 2.ª opção com o serviço direcionado para um determinado objetivo, podendo ser extra ao plano.

2.ª ação do KII – Bloco:

O bloco é uma ação importante nesta modalidade, com a intenção de parar o ataque adversário.

As equipas devem ter uma cultura de bloco, definida inicialmente no princípio da época, o que faz com que as jogadoras compreendam se vão bloquear de modo individual, duplo ou triplo, consoante o tipo de receção e de passe da distribuidora do adversário. Ao bloco, juntam-se a importância dos pontos de partida e a sua movimentação defensiva.

Assinale-se que, com a estatística do adversário, através da visualização de vídeos, é possível extrair alguns dados importantes, com a ajuda dos *scouters* para compreender o que os atacantes adversários realizam na receção, na defesa, na bola morta ou na tendência da distribuidora. Só assim estabelecemos o nosso bloco, dependendo das movimentações ofensivas dos adversários, uma vez que existem adaptações com o decorrer do jogo.

No mais alto nível, ao traçar uma estratégia de bloco, por mais correta e certa que seja, é difícil cumprir, porque o voleibol é o jogo do “gato e do rato”,

o que faz com que as atacantes tenham todos os recursos para passar pelo bloco duplo e triplo. Para tal, os treinadores têm que valorizar aspetos fundamentais do treino, como a tomada de decisão, visto que a atleta tem que saber ler a movimentação da receção e da distribuidora e a maneira de chegada da bola para a atacante, influenciando, entre outros itens, a corrida de aproximação na rede. Outro foco relevante é se a atacante joga muito numa determinada tendência ou se faz *block-out*, pois caso o faça, por exemplo, será correto o treinador dar informação para invadir o máximo, ou se apenas a mão, para não fazer *block-out* e deixando atacar e aí montar uma estratégia defensiva para o adversário.

3.ª ação do KII – Defesa:

Nesta ação, a primeira medida a tomar no PJ é avaliar os pontos de partida do adversário, não descurando os nossos.

Após o nosso serviço, a defesa deve ser capaz de analisar e posicionar-se consoante o toque da bola pelo atacante, a tendência e a qualidade da distribuição (2.º toque, pontos de partida aberto ou fechados), sendo a marcação do bloco fundamental para definir o posicionamento dos jogadores para contra-atacar o sistema adversário.

4.ª ação do KII – Distribuição II:

A atuação neste tópico é idêntica à do KI. No entanto, neste complexo (KII), a bola advém da defesa e não da receção, sendo ações de jogo parecidas, mas com técnicas e trajetórias de bola diferentes que podem influenciar no passe da distribuidora. Segundo Hurst et al. (2016), a zona menos usada na transição é a 2, a qual deveria ser mais frequente, devido à presença da distribuidora e da oposta, prejudicando, assim, a organização ofensiva da equipa adversária e levando-a a entrar em *off-system*.

5.ª ação do KII – Ataque II:

Como no ponto anterior, esta ação é algo parecida à do KI. Porém, as tendências do ataque variam conforme a distribuição que vem da defesa.

O PJ deve seguir os diversos complexos, sobretudo o KI e o KII, pois a entrada no seguinte, o III, é muito semelhante a este último. Comparativamente ao KI, por regra, no KII acontece um ataque mais lento e com um maior número de bolas altas, sendo estas de segurança, as quais são positivas para a equipa adversária se organizar melhor em termos da relação bloco-defesa (Afonso et al., 2005a, 2005b; Costa et al., 2012; Mesquita, Manso & Palao, 2007).

4.2.1.4. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 3 (KIII)

Recorda-se que este complexo se constitui como a transição do KII, ou seja, transição de transição, integrando as seguintes ações: defesa – distribuição III – ataque III.

Este complexo é parecido ao KII, a primeira transição, mas neste já existe um maior volume de bola de jogo, com grande cansaço das atletas, devido às várias ações de jogo e ao momento do mesmo, como por exemplo, haverá enorme fadiga no KIII, principalmente a partir do 4.º set, o que pode influenciar a performance desportiva, sobretudo na sua tomada de decisão, devido ao elevado número de ações. Desta forma, há diferenças entre os complexos II e III, designadamente nas condições de distribuição, zonas e tempos de ataque, podendo-se concluir, pela análise dos artigos científicos, que o voleibol feminino apresenta piores condições de distribuição no KII, mas no KIII já existem situações mais favoráveis (Afonso et al., 2017; Hurst, et al., 2016). Porém, o PJ para o KIII deverá incidir muito no bloco e na relação da defesa, sendo o primeiro ponto importante, isto é, a bloqueadora deve saber ler muito bem a atacante adversária, pois as tendências a partir do KIII podem já não ser as mesmas que as inicialmente usadas em KI e/ou KII, pois com o acumular da pressão as atletas tentam ter outros recursos e, deste modo, neste complexo o nível de criatividade deverá ser maior. Ainda quanto ao bloco e à defesa, para definir o momento de invasão e de posicionamento defensivo, as atletas de Z1, Z6 e Z5 devem ter a capacidade de ler o jogo e antecipar a linha defensiva, tendo em atenção os seguintes pontos: o tipo de defesa do adversário, o tipo de passe (super, set, alto, combinado), a corrida da atacante e a altura da bola. No que toca à distribuição III, esta tem que ser cuidadosa e a distribuidora deverá saber ler

muito bem o bloco adversário, principalmente a central, porque cada vez mais a experiência e as tomadas de decisão desta são mais influenciadas neste processo do jogo. Em relação à organização ofensiva, nomeadamente quanto ao ataque III, será uma ação ligeiramente diferente dos outros tipos de ataque por complexo. Nesta, será muito à base da criatividade e da experiência da jogadora, para compreender as “aberturas” do bloco, bem como o uso maioritário do *block-out*. Assim, volta-se a referir uma situação relatada na literatura: a criatividade é fundamental para desenvolver o MJ. No voleibol de alto nível, Costa et al. (2006) defendem que a criatividade está ligada à corrente cognitiva, ou seja, ao conhecimento e à inteligência que o atleta demonstra em jogo, sugerindo que a criatividade pode ser despertada por um meio envolvente enriquecido.

4.2.1.5. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 4 (KIV)

No KIV, inserem-se a cobertura de ataque (CA), bem como a distribuição IV e o ataque IV. Relativamente ao principal foco deste complexo, a CA, pode ser adaptada de acordo com a agressividade do bloco, mas, no entanto, a agressividade é importante na cobertura, pois consoante ela for, será necessário cobrir mais ou menos espaço.

Existem diversos tipos de cobertura, como indica Laporta (2014), variando entre 3:2 (três jogadoras mais próximas ao ataque e duas na última linha de cobertura, longe da atacante), 2:3 (duas atletas na primeira e três na segunda) e/ou 2:1:2 (este defendido por Barachoswski, 1995), pois devido ao elevado nível de jogo, a CA pode ficar menos definida. Desta maneira, uma das conclusões do estudo de Laporta (2014) é que foram reconhecidas 29 formas diferentes de fazer a cobertura, no voleibol feminino, com destaque para as mais frequentes como: 2/1, 2/2, 2/3, 2/1/2 e 2/2/1. A utilização dos vários modos de cobrir o ataque depende muito das condições do momento do jogo e não de sistemas treinados e sistematizados, ou seja, depende de situação para situação. Entretanto, Hurst et al. (2017) referem que, para melhorar o voleibol feminino, no KIV, as formações desportivas devem ser mais agressivas e recorrer a tempos mais rápidos, mesmo em condições desfavoráveis.

Contudo, esta etapa, geralmente, pode ser ou não adaptada para o jogo, entrando especificamente no plano, mas pela experiência, a maioria das proteções segue o MJ implementado pela equipa técnica, sendo necessário apenas pequenas correções, conforme um ou outro bloco ou atacante. Quanto à distribuição e ao passe, serão muito parecidos ao plano implementado no KIII, muito à base da criatividade da distribuidora e do atacante, seguindo-se o MJ.

4.2.1.6. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 5 (KV)

Já no KV, denominado como “bola morta”, onde se inclui a *freeball*, o PJ pode não sofrer alterações, pois, na maior parte dos casos, mais uma vez por experiência, seguirá o MJ, apenas alterando para a equipa o destino de colocação da bola na atleta adversária. Por exemplo, é preciso saber se será em cima da distribuidora ou numa outra determinada atleta, devido à penetração da distribuidora, ou seja, depende de diversos fatores. No entanto, muitas equipas têm debilidades específicas neste complexo, como por exemplo, determinadas zonas onde têm dificuldade de jogar o primeiro toque. Para Hurst (2016), o KV é tido como *off-system*, podendo, por vezes, não o parecer. Esta autora defende que este tipo de bola é devolvido para o campo adversário com um nível baixo de perigo e, por consequência, ocorrerá uma situação de jogada fácil.

4.2.1.7. PLANO DE JOGO PARA O COMPLEXO 6 (KVI)

O KVI (*downball*) pode ser considerado uma nova categorização do jogo, que será ligeiramente parecida à *freeball*, por seguir o MJ indicado pelo treinador. Assim, a defesa da *downball* é da responsabilidade da libero e da ponta defensora, podendo entrar ainda uma terceira jogadora (devido à trajetória descendente), com o objetivo de poupar as restantes jogadoras, de forma a entrarem em modo *avalanche*, ou seja, com quatro pontos de ataque. Ademais, por vezes, há equipas que têm algumas debilidades, principalmente nos padrões de ataque específicos, o que se torna um benefício para o adversário, se souber em que zona tem de colocar a bola, sendo que isto tudo poderá ser explorado no PJ. Neste entendimento, Hurst et. al (2016) concluíram que, no voleibol feminino de alto nível, se uma equipa enviar a *downball* para o campo adversário,

esta é utilizada, frequentemente, para criar maiores dificuldades àquela.

4.3. APRESENTAÇÃO DA INFORMAÇÃO DO PLANO DE JOGO

Como já foi indicado anteriormente, o plano de jogo (PJ) tem que ser perceptível, coeso e com toda a informação que o atleta necessita para executá-lo da melhor forma e com sucesso. Assim, há várias informações que devem ser selecionadas e revistas pelo treinador e pelos seus colaboradores, para se tornar um plano com êxito. Essa informação deve incidir sobre aspectos já relatados antes, como a tendência de serviço do adversário por rotação e toda a envolvimento do sistema de KII, principalmente o ataque, bem como deve-se destacar a tendência de distribuição nos dois grandes complexos (I e II), e ainda a informação de e para onde servir e a tendência de ataque no *side-out*. Porém, esta estrutura dependerá do nível em questão, sendo que poderão ser necessárias alterações a este processo.

A apresentação da informação e do uso do PJ é uma ferramenta que deve começar a ser experimentada, desde o início da época, com o objetivo de os atletas compreenderem os princípios da equipa técnica para os diversos jogos, devendo o PJ ser entendível e realista. No entendimento do mestrando, as sessões de treino têm que incidir sobre o plano traçado, ou seja, em 5 sessões de treinos, pelo menos 4 devem direcionar-se para o PJ.

Quanto à apresentação da informação, a equipa técnica deverá atender ao cuidado de estar preparada para ter o conhecimento de onde, como e com quem realizar essa mensagem. Neste caso, a visualização dos vídeos do adversário, como já foi mencionado, depende do número de treinos, devendo ser feita de forma faseada durante a semana. Imaginemos que são 6 treinos e então, segundo o estagiário, poderá ser feita da seguinte maneira:

- Segunda-feira – visualização rápida e generalista com todas as jogadoras; específico com distribuidoras;
- Terça-feira – específica com as centrais; específica com a libero e as pontas;
- Quarta-feira – sessão coletiva, parte 1 – ex: *side-out* sobre a linha de receção adversária (onde servir), a cultura de bloco (onde carregar mais);

- Quinta-feira – sessão coletiva, parte 2 – ex: *transição*;
- Sexta-feira – sessão coletiva, com junção das duas partes e resumo das tendências individuais de ataque e serviço;
- Sábado – idêntica a sexta, mas com informação essencial;
- Domingo – revisão do KI e do KII.

Este tipo de trabalho de visualização dos vídeos do adversário deve ser de modo individualizado, numa parte inicial da semana, pois, cada vez mais o treino tende a se tornar específico para cada jogador, consoante as suas habilidades e limitações. Assim, no primeiro momento (segunda), deve acontecer uma visualização rápida e generalista com toda a equipa, para ficar a informação mais relevante no subconsciente das atletas e ainda a visualização específica com as distribuidoras, para ficarem com a visão do adversário, de forma a desenvolver as suas tomadas de decisão em cada uma das rotações. Na segunda ocasião (terça-feira), a análise deverá ser feita, novamente, de forma específica com as centrais e posteriormente, com as liberos, principalmente para abordar a leitura dos tipos de ataque do adversário nos diversos complexos, pois a libero é o “chefe” da zona defensiva e tem que ser ela a responsável por “cantar” o jogo para as colegas, e ainda a visualização com as pontas. No caso de ser o segundo jogo com o adversário, será importante observar o jogo da primeira volta, para compreender o que o adversário fez e quais as suas tomadas de decisão, de modo a poder contrapor no segundo jogo. Numa terceira parte (quarta-feira), após as individuais, devemos realizar a primeira visualização coletiva da semana, dando foco ao *side-out* (KI), com o intuito de apresentar à equipa onde deverá servir, consoante a linha de receção do adversário, e que marcações de bloco realizar, conforme a rotação e a posição da distribuidora. Na quinta-feira, a sessão de vídeo destina-se ao segundo complexo de jogo, a *transição*, de forma a observarmos que tipo de serviço o adversário realiza, ou seja, de onde e para onde, como por exemplo, de Z1 para Z5 na altura do ombro da jogadora atacante ou na altura da canela da mesma. E como já foi referido, se for o segundo ou mais jogos entre as equipas, devemos observar, obrigatoriamente, as tendências anteriores. A sexta-feira destina-se à

recapitulação dos dois grandes complexos do jogo (KI e KII), bem como ao resumo das tendências individuais em termos de ataque e serviço, realizando-se, ainda, as eventuais alterações ao que estava planeado no início da semana.

Esta abordagem, na visão do estudante, pode ser feita de diversos modos, considerando-se que a sua chave é o tipo de treino e o seu planeamento para a semana de trabalho, pois isso influencia todo o processo de visualização e a ação da equipa, devendo apresentar-se um PJ coerente e um planeamento de treino essencial para o êxito desportivo.

Em relação ao setor individual, no caso de uma jogadora que entre apenas para servir, essa sessão de informação deverá ser só dirigida à mesma, para ela compreender a linha de receção do adversário, bem como conhecer a atleta mais frágil da receção e entender em que momento possivelmente poderá entrar em jogo, sendo, provavelmente, num momento crítico, como por exemplo, muito perto do final do set ou jogo.

No setor por zona (grupo restrito), este trabalho de apresentação do PJ destina-se, apenas, às jogadoras específicas de uma posição. Por exemplo, na sessão com as centrais, destacaremos quais as tendências de passe da distribuidora oponente, bem como os seus “tiques”, como selam as costas para a saída, o passe para a entrada com cotovelos mais abertos ou mais fechados, ou o que faz com a bola B e C, como também a tendência do passe em apoio ou suspensão. Também poderão ser vistas as tendências de ataque de todas as atacantes, salientando as mais solicitadas em jogo, através de vídeos preferentemente pequenos e focados na ação.

Na palestra global, a equipa técnica deverá ser capaz de reunir os aspetos fundamentais de cada um dos grupos e focar outras ideias mais coletivas do adversário, como a relação bloco-defesa, ou seja, a orientação do sistema defensivo, consoante o ataque adversário, bem como a tendência de serviço por rotação e principalmente a visualização do vídeo de forma corrida, devendo ser dividido por complexo (KI e KII) e por rotação (D1, D6, D5, D4, D3 e D2).

Quanto ao modo da informação ser transmitida, como já foi mencionado, deverá ser com o recurso ao vídeo, com o intuito de aumentar a ação na memória

da atleta. Igualmente, precisaremos do suporte em papel e da apresentação em *power point*, a serem enviados para as atletas, para estas estudarem nas sessões e posteriormente sozinhas, recorrendo à imagética.

Para além das sessões de vídeo, as jogadoras têm que ser responsáveis e autónomas para realizarem o seu próprio treino em casa, fazendo a revisão da matéria, através da visualização do vídeo e do PJ entregues. Isto só é possível, através de ferramentas de suporte estatístico, como por exemplo o DV4 e o C&S.

No que diz respeito ao treino e à aplicação do plano em treino, conforme o grupo de trabalho, os treinadores devem-se questionar se rentabilizarão o treino, se a visualização do vídeo e do plano deverão ser feitos antes do treino ou antes de cada exercício específico.

Saliente-se que, possivelmente, ao focar-se numa equipa de alto rendimento, a visualização deverá ser feita antes do treino, o que obriga as atletas a chegarem mais cedo ao pavilhão ou ao centro de treinos, para verem os vídeos e discutirem esse plano com o treinador. Depois, no exercício específico, para fazer render o treino, o técnico deverá relembrar as questões principais para o exercício, consoante o adversário. Deverá usar mais a linguagem verbal e gestual para o exercício. No entanto, uma estratégia que o treinador pode adotar é ter o projetor por perto ou até mesmo recorrendo ao telemóvel, ao *tablet* ou ao computador, para mostrar alguma situação a esclarecer.

Quanto ao que deve ser treinado do plano, a equipa técnica deve incidir sobre 2 ou 3 pontos do mesmo, pois o tempo é o inimigo do treino e do treinador, ou seja, deve focar-se principalmente no *side-out* (KI) e na transição (KII), conforme estipulado no plano. No caso de se tratar de uma equipa de elite a lutar pelo título, provavelmente estando num nível em que o seu KII é muito forte, e para continuar a ganhar jogos, deverá incidir mais no treino de *side-out* para, contra outras equipas, conseguir alcançar a vitória. Tratando-se de uma equipa mais fraca, mas do mesmo campeonato, lutando, portanto, pela manutenção, naturalmente a equipa centrar-se-á no seu complexo II, dando ênfase ao serviço e à sua cultura de bloco ligada à defesa. Posteriormente, dará realce ao KI.

Na equipa de estágio, nem todas as ideias expostas anteriormente foram

praticadas, tendo sido realizadas apenas uma ou duas sessões semanais de visualização de vídeo, com toda a equipa, demorando cerca de 40 minutos cada, e focando as tendências individuais de ataque e de serviço, bem como sobretudo as de *side-out*.

Seguidamente, o autor deste projeto apresenta três modelos de PJ: o primeiro, de âmbito mais individual, com informação geral; o segundo, mais detalhado por rotação, com informação sobre o *side-out*; o terceiro, juntando o *side-out* com a transição.

Na Figura 133, pode observar-se a primeira página do PJ (de âmbito mais individual, com informação geral), que contém o logótipo das equipas, a data, a época desportiva, a competição que se destina, bem como a possível formação inicial.



Fig. 133 – Plano de jogo individual

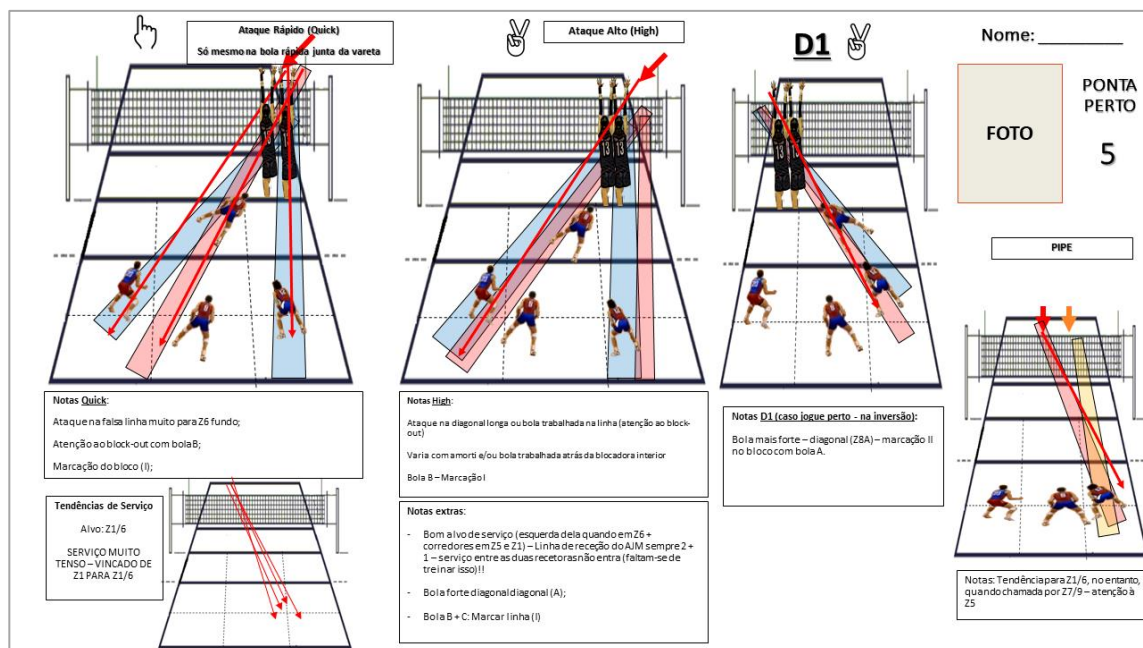


Fig. 134 – PJ para a Ponta 1 (Z4)

De uma forma geral e com base na figura anterior (Figura 134), o PJ é detalhado, sendo necessário informar as atletas das características principais de cada jogadora, com os diversos tipos de bola, bem como a sua tendência de serviço.

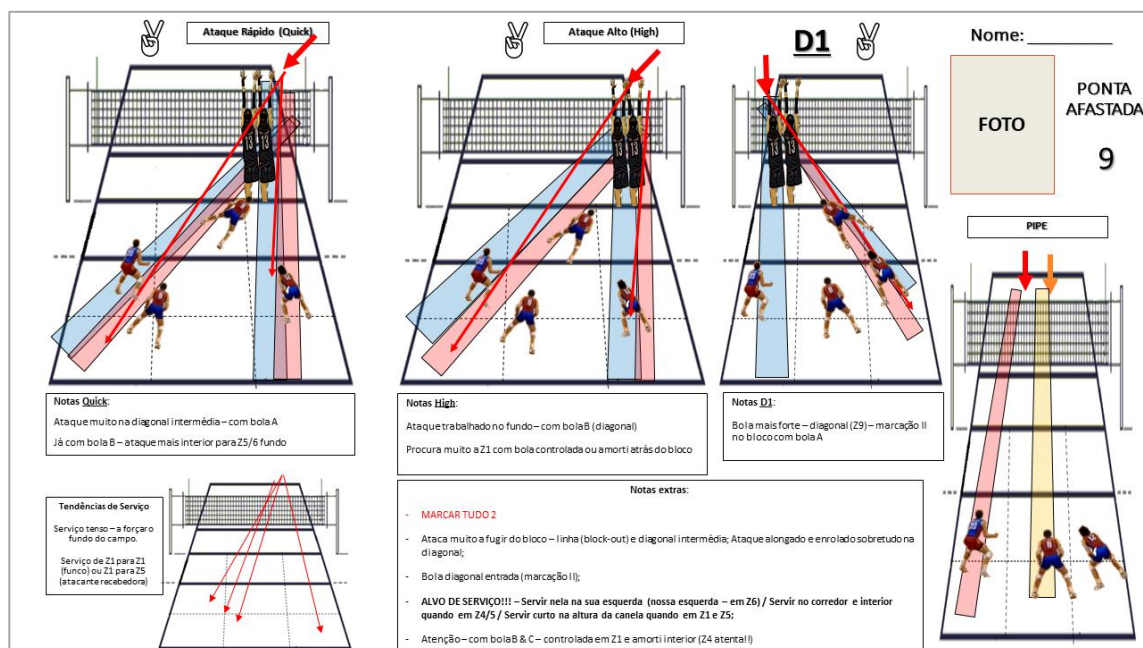


Fig. 135 – PJ para a Ponta 2 (Z4)

Da mesma forma que se realiza um plano de jogo, com as características da ponta perto (rede de 2), é importante efetuar para a ponta afastada (rede de 3). A diferença entre ambas é o ataque na Z2, que, de forma geral, apenas realiza a jogadora que atua perto da distribuidora (rede de 2), quando o *side-out* é com a distribuidora em zona 1.

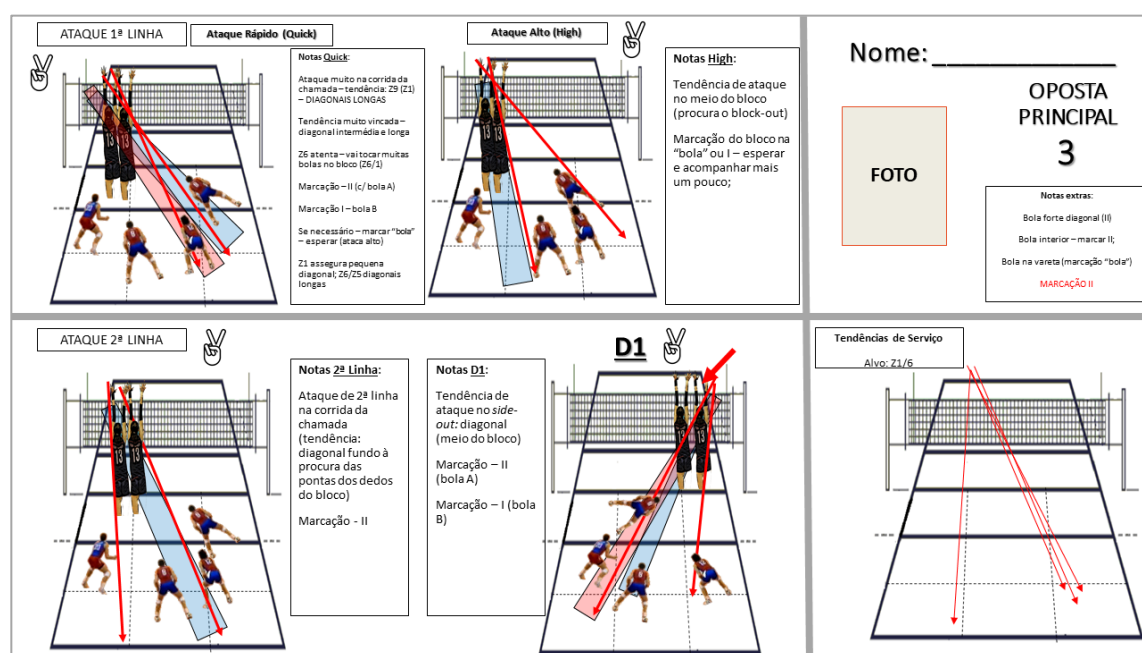


Fig. 136 – PJ para a oposta (Z2)

Esta análise individual, nomeadamente com a oposta, é realizada de forma diferente, contendo as suas tendências de ataque de bola rápida e alta (como as anteriores), mas com as suas habilidades por Z1 e na situação D1, quando realiza o *side-out* em Z4, pois, por vezes, os treinadores desvalorizam e poderá ser fatal num jogo.

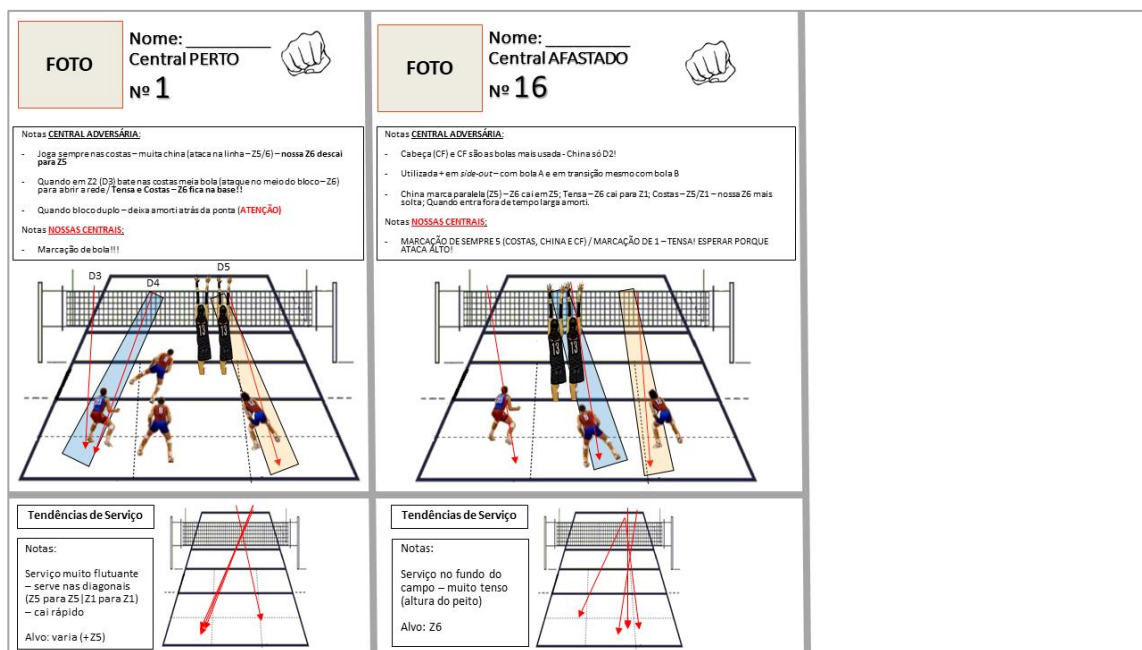


Fig. 137 – PJ das centrais

A exemplo do que detalhámos com as anteriores atletas, também devemos fazer o mesmo com as centrais, especificando as tendências de ataque consoante os tipos de bola, bem como a de serviço e as limitações em termos de bloco (por exemplo, chegar atrasada a Z4).

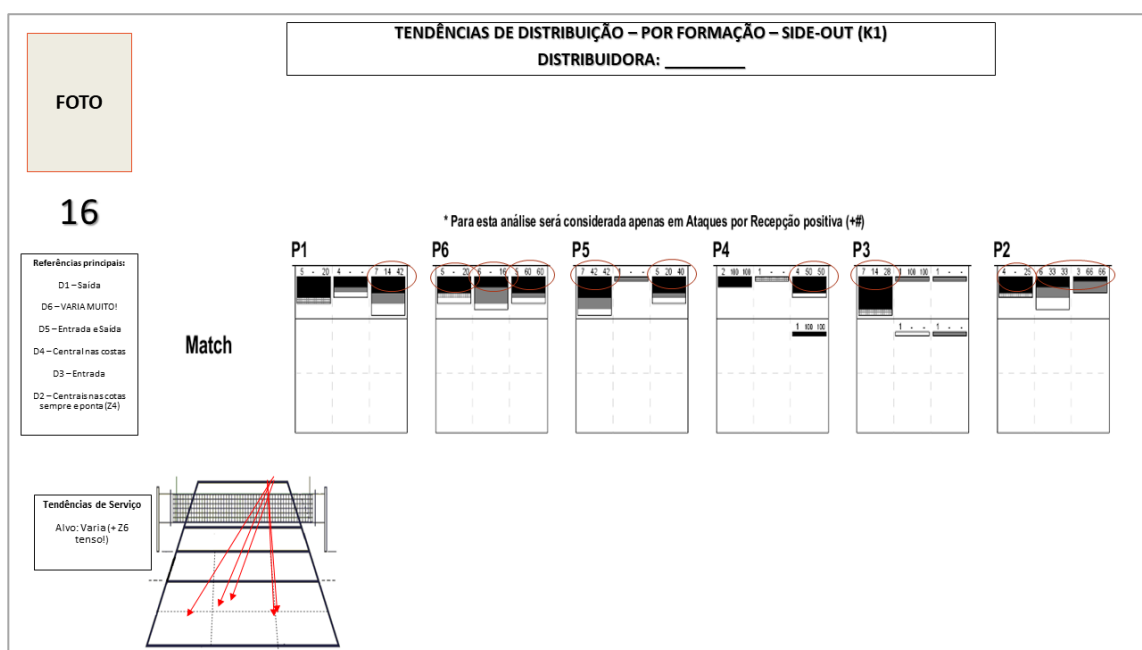


Fig. 138 – PJ da distribuidora – tendência de passe

As tendências das distribuidoras, conforme a recepção, são importantes para compreendermos o jogo adversário e conseguirmos antecipar o bloco.

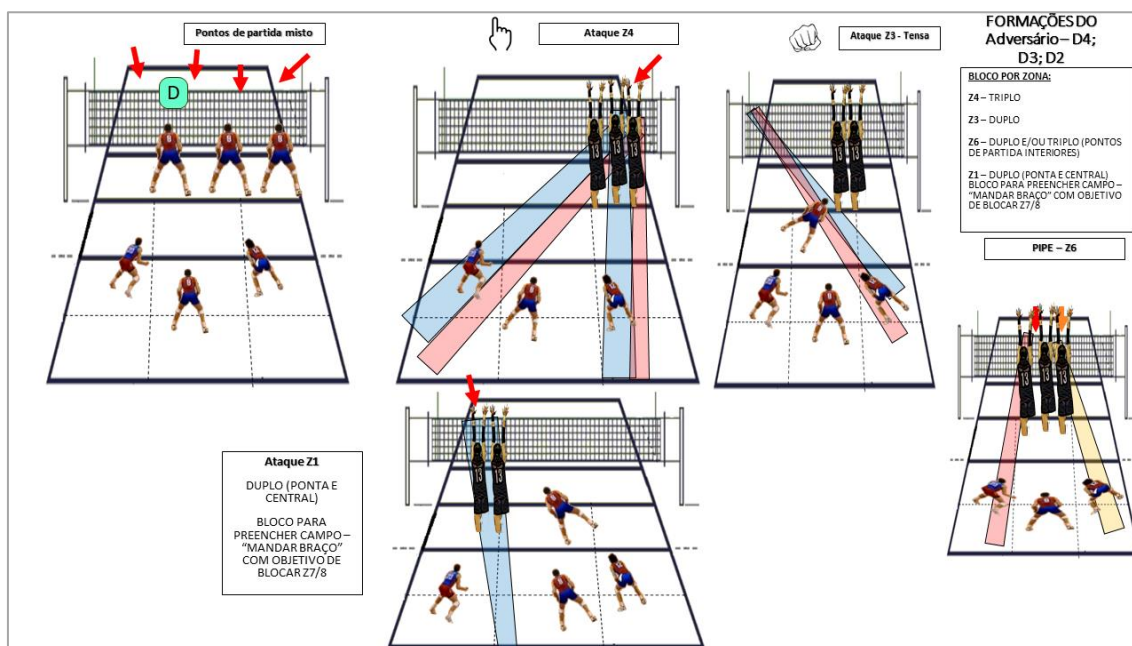


Fig. 139 – PJ do bloco triplo, na rede de 2 adversária

É essencial haver um bloco sempre que possível duplo e muitas vezes triplo, com bola C do adversário, para tentarmos ser mais fortes na transição, começando desde já no bloco.

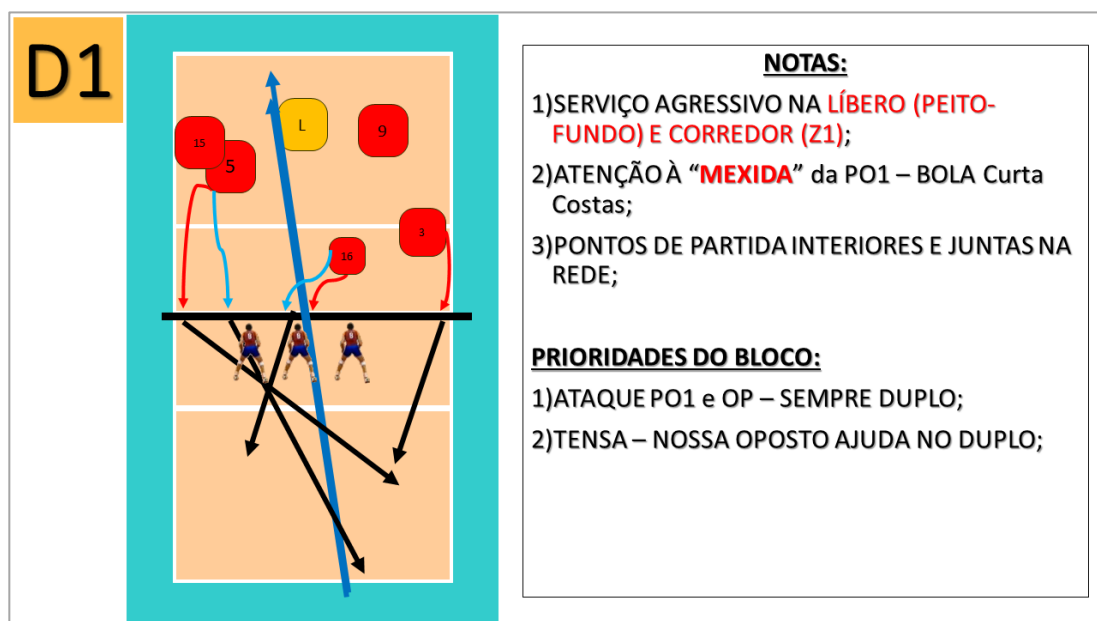


Fig. 140 – PJ por rotação – D1

No segundo modelo de PJ (mais detalhado por rotação, com informação sobre o *side-out*), apresentamos as zonas de serviço da nossa equipa para as diversas rotações, bem como as zonas mais solicitadas e as respetivas tendências.

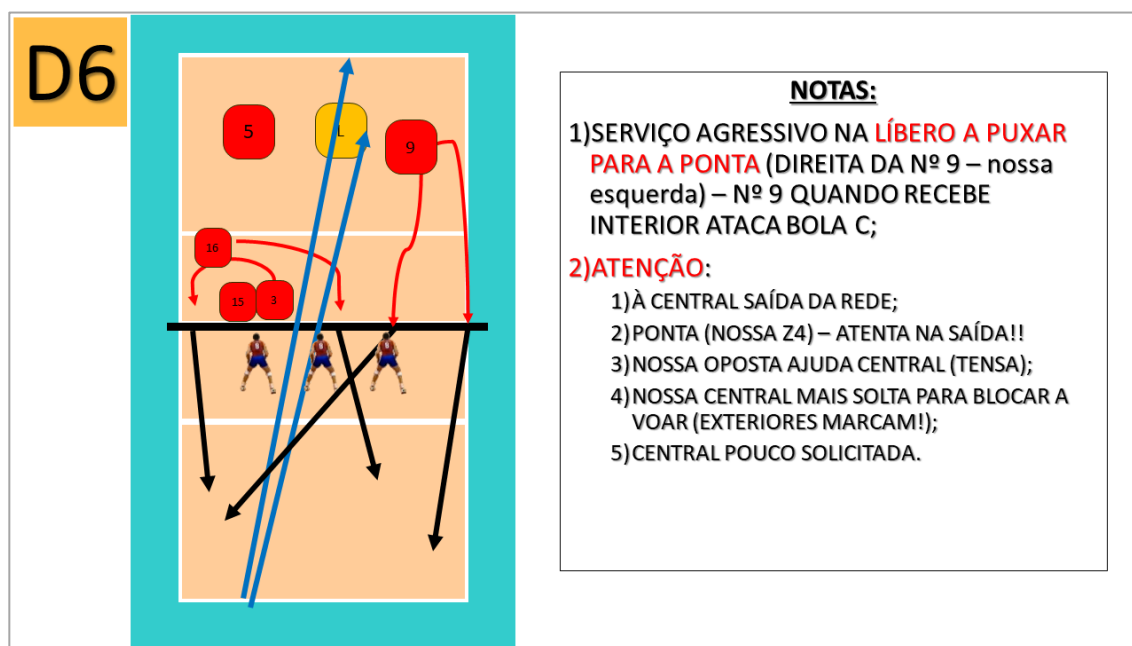


Fig. 141 – PJ por rotação – D6

Paralelamente, em cada PJ por rotação de KI, há os nossos pontos de partida de bloco, que são fundamentais para o desenvolvimento de uma boa organização defensiva.

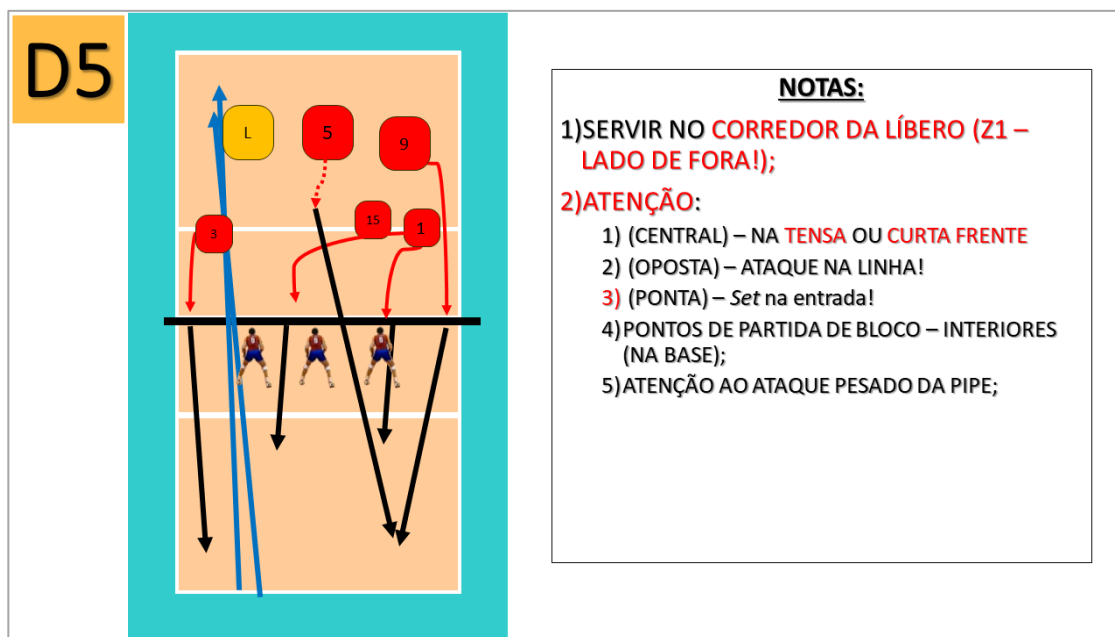


Fig. 142 – PJ por rotação – D5

Tal como é possível observar, o serviço solicitado às atletas terá que ser no corredor, uma vez que a libero adversária tem muitas dificuldades na recepção no fundo do campo.



Fig. 143 – PJ por rotação – D4

Por sua vez, na formação em D4 do adversário, com a distribuidora na zona ofensiva, os nossos pontos de partida do bloco deviam de ser fechados, devido ao seu segundo toque.

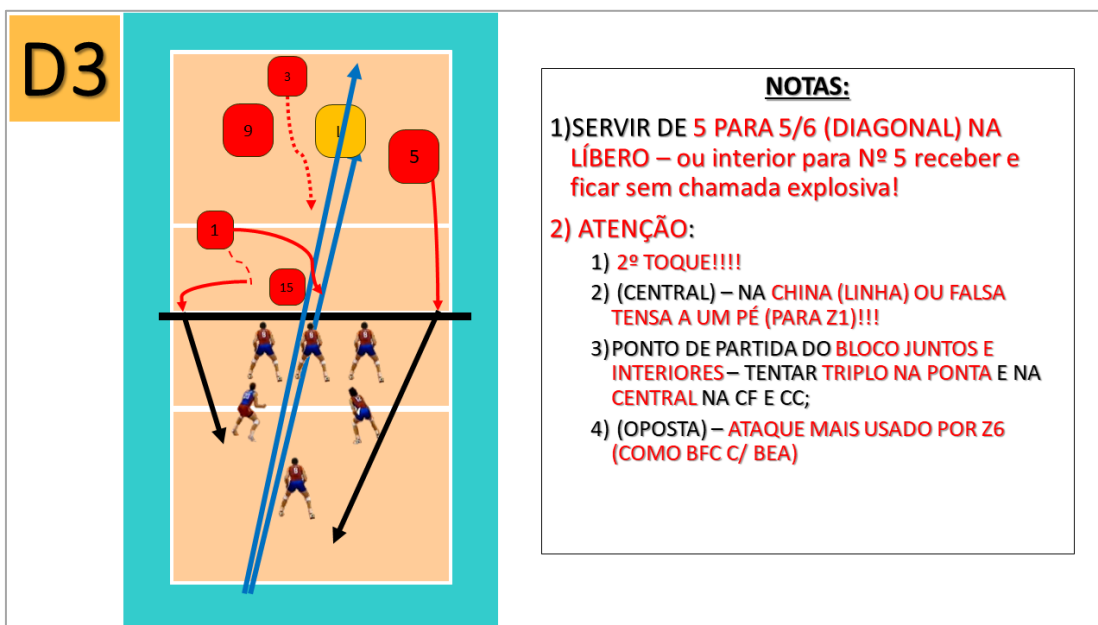


Fig. 144 – PJ por rotação – D3

Por ser em D2 do adversário (Figura 145), este PJ permite-nos detetar que esta distribuidora abre muito a rede de ataque para o nosso bloco percorrer maior distância, o que torna uma formação complicada para qualquer equipa.

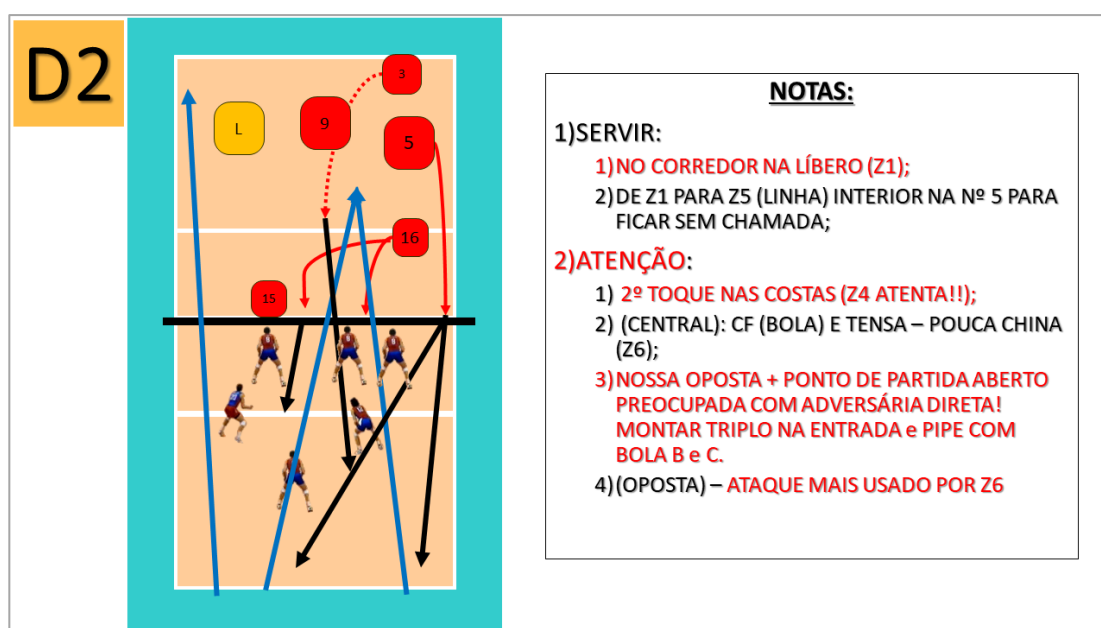


Fig. 145 – PJ por rotação – D2

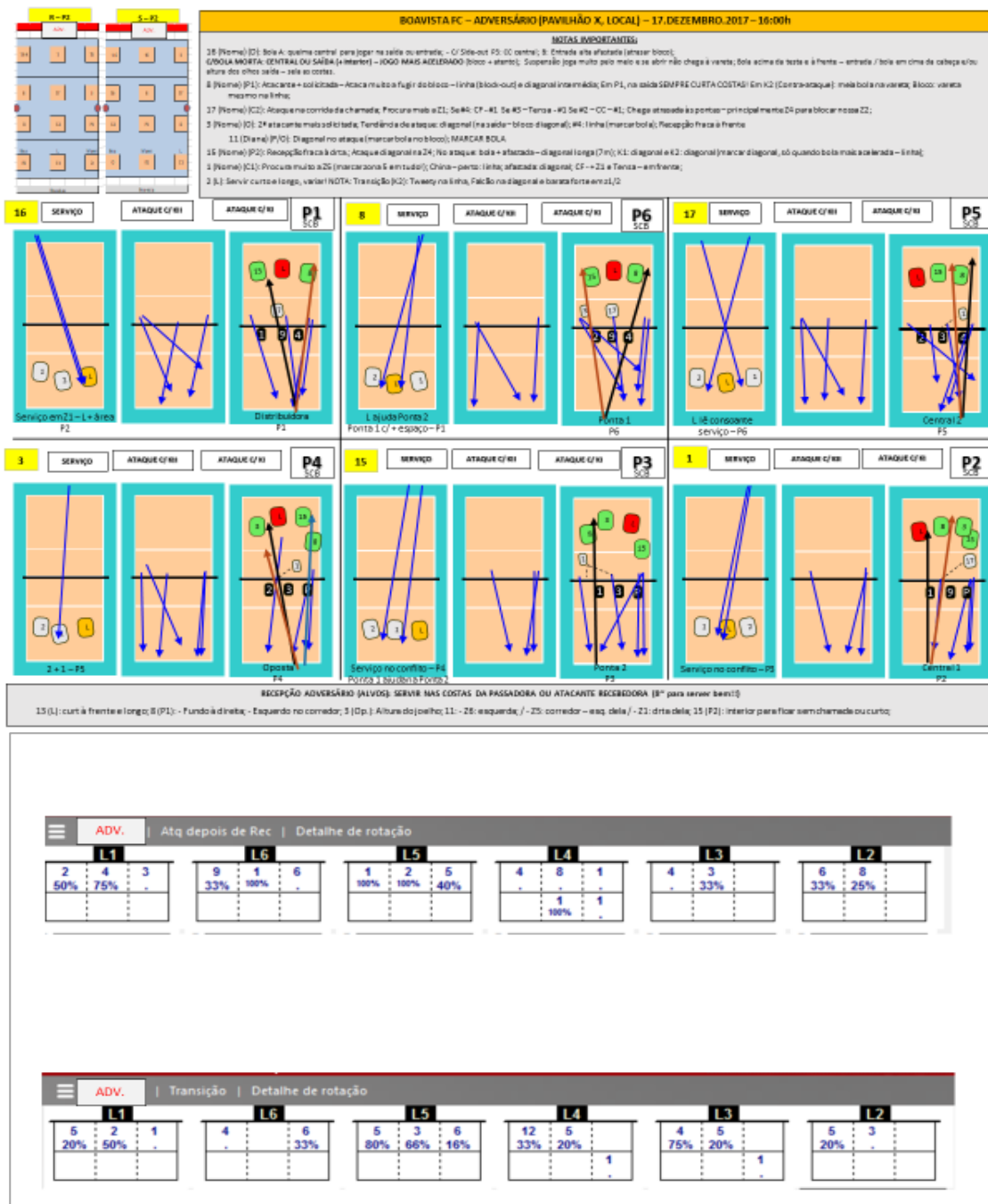


Fig. 146 – Plano de jogo geral – 1.ª fase e 2.ª fase

Este modelo de PJ junta o *side-out* com a transição, destinando-se às 1.ª e 2.ª fases, sendo importante, por estar mais detalhado, por rotação, de forma resumida, tendo os alvos de e para onde o adversário serve. Contém, ainda, o nosso serviço nas diversas rotações, as quais incluem as formações adversárias de recepção e os pontos que devemos atacar no serviço, para

condicionar o adversário e o seu *side-out*, bem como os nossos pontos de partida de bloco (ex: mais juntos, afastados e/ou mistos).

4.4. RELAÇÃO ENTRE A ESTATÍSTICA E A CRIAÇÃO DOS PLANOS DE JOGO

Segundo Júnior et al. (2014), a análise estatística é a quantificação e a valorização de ações técnico-táticas realizadas durante uma partida. Deste modo, a estatística é muito importante, designadamente, a sua função na criação de um plano de jogo (PJ), não sendo, porém, esta sempre 100% fiável, porque, por vezes, pode conter alguns lapsos. Atualmente, a maioria dos clubes usa sistemas informáticos, com avaliação e controlo permanentes, para que seja possível haver maior experiência e fiabilidade na estatística, de maneira a criar um PJ. Relativamente à estatística, a realidade portuguesa sofre alguns problemas, como os seguintes: falta de equipamentos; inexistência de financiamento para comprar o DV4, e então é utilizada a versão mais económica e inferior, como o C&S; quando a estatística é mal-usada (como por exemplo, quando é mal interpretada e/ou utilizada, apenas, para cobrar o erro dos atletas) leva a maus hábitos nos jogadores e treinadores.

No alto rendimento, a estatística é uma ferramenta imprescindível, válida e fiável para o êxito da equipa, explicando alguns fatores de sucesso, tal como defende Garganta (1997), devendo, no entendimento do mestrando, se possível, todas as equipas aderirem ao sistema do DV4 ou pelo menos, ao C&S. Nesta matéria, o mestrando revela a importância do vídeo para a elaboração da estatística, que será muito decisiva na criação do PJ. Por isso, é necessário dar muito atenção à qualidade dos vídeos dos jogos. A propósito, é bom lembrar a prática existente na Superliga do Brasil, em que a *Dropbox*® é dividida entre todos os clubes, tal como em Portugal, mas naquele país há as seguintes particularidades: é obrigatório todos os vídeos terem o mesmo formato (ex: mp4); serem filmados de trás e em HD; disponibilizados na pasta, pela equipa da casa, no prazo de 12 horas e, caso a equipa visitada tenha algum problema, deve ser a visitante a colocá-los, no prazo de 20 horas; todos os clubes são obrigados a ceder os ficheiros de *scout* na pasta respetiva. Esta prática, em Portugal,

facilitaria todos os clubes e contribuiria para a evolução e o sucesso do voleibol. Foi, neste sentido, que o estudante sugeriu, ao responsável da *Dropbox*® em Portugal, que se seguisse esta modalidade brasileira. No entanto, esta ideia de partilha de informação estatística não prevaleceu, o que se lamenta, porque seria um grande benefício para o voleibol nacional.

Um dos equívocos cometidos pelos treinadores é analisar de forma errada e ligeira a estatística, devendo-se fazer com que a mesma seja compreensiva, exata e válida, com o objetivo de controlar a competição, para melhorar a operacionalização do treino. Ademais, tem-se tornado mais frequente várias equipas, incluindo as da formação, usarem o DV4, sendo este equipamento decisivo no alto nível.

Saliente-se que o PJ não deve seguir cegamente os programas, mas sim o que pretendemos. Há inclusivamente equipas que desenvolvem os seus próprios programas, consoante os problemas a solucionar, como por exemplo, a seleção brasileira de voleibol, através da sua técnica estatística, Roberta Giglio. Os programas estatísticos só são úteis, quando somos capazes de saber definir o que desejamos observar e com que detalhes, nomeadamente quais as variáveis e categorias que necessitamos para avaliar o jogo adversário e criar um PJ.

Assim sendo, a estatística é um instrumento fundamental na construção dos PJs, sendo marcante em três grandes momentos da competição: antes, durante e após o jogo.

Antes da competição, é necessário realizar uma avaliação da equipa e das diversas situações, observando os adversários e, posteriormente, realizar o PJ. É importante a estatística, nesta primeira fase, principalmente nos treinos para avaliar o que foi feito e contrabalançar com o que se realizou e se irá efetuar nas sessões de treino. No entanto, depende da filosofia e do nível do treinador, mas destaca-se a relação bloco-serviço, o volume de distribuição, bem como os índices de receção, entre outros aspetos. Tudo isto conforme o que foi trabalhado na semana de treinos. Segundo Júnior et al. (2014), a análise antes da partida deverá passar por conhecer a tática utilizada pela equipa adversária nos últimos jogos. Assim, o BFC utiliza a estatística para tirar uma série de

informações cruciais sobre o adversário e desta forma, antes dos encontros com o adversário, faz-se o *scouting*, através do C&S ou do DV4, sendo este último mais detalhado dos últimos 3 jogos da equipa oponente, bem do encontro da primeira volta, se já tivermos jogado com esta. Através da estatística, antes da partida, tiram-se as seguintes informações: equipa inicial, tiques da distribuidora e as suas tendências de passe, por rotação, conforme a sua linha de atacantes na zona ofensiva e defensiva. Também, recolhe-se qual o tipo de serviço que a atleta realiza, analisando esta tendência estatística em cada set, devido ao emparelhamento das formações, pois, por vezes, pode não ser uma tendência própria, mas sim um PJ que o adversário usou naquele jogo. Junta-se a estas informações, as tendências de ataque de cada jogadora, sendo importante observar que tipo de bloco adversário usava, pois poderia ser um bloco mais baixo, o que permitiria atacar mais em força, ou um mais alto e o ataque mais trabalhado, ou a distribuidora em Z1 para defender e não dar o segundo toque. Verifica-se que há diversas hipóteses, cabendo à equipa técnica analisar o que é a tendência própria e o que é o PJ da equipa contra quem vamos jogar. Ainda, antes do jogo, por via da estatística, é possível observar as zonas de ataque e assim delinear uma estratégia de bloco-defesa, consoante cada atleta. Ademais, são úteis os sistemas estatísticos para extrair informação sobre as chamadas da distribuidora, por rotação, correspondentes à chamada da atacante central e das pontas e o respetivo volume em cada formação.

Durante a competição, procura-se focar em aspetos importantes do jogo, não havendo muita disponibilidade em analisar toda a estatística. No entanto, é importante analisar alguns ficheiros, tais como as tendências da distribuição (*Setter's Call*) em KI e KII, as tendências do serviço e do ataque por rotação das diversas jogadoras, nos dois grandes complexos. Durante o jogo, toda esta informação deve ser cedida pelo estatístico, por via *wireless* para um *tablet*, computador e/ou telemóvel. Nesse momento, é possível observar alguns fatores em tempo real, como as tendências da distribuição e as por formação, inclusive o vídeo com atraso para rever no final da jogada.

Após a competição, é essencial haver uma análise do marcador, através do *match report*, que retrata o resumo do jogo em números, mostrando o serviço,

a receção, o ataque e o bloco, bem como as substituições, os tempos técnicos, a pontuação do marcador nos diversos momentos críticos do jogo (aos 8, 16 e 21 pontos). Neste caso, após o encontro, a estatística é fundamental, pois fornece-nos outros parâmetros, sendo importantes para duas situações: em primeiro, analisar e avaliar a nossa equipa, e, em segundo, analisar o adversário para o próximo encontro, retificando, se necessário o PJ, bem como deve-se realizar uma reflexão sobre o mesmo, estudando os dados estatísticos. Conforme nos diz Júnior et al. (2014), a análise pós-partida é essencial para identificar os erros técnicos, valorizar as ações individuais e coletivas, bem como avaliar as decisões tomadas pela equipa taticamente e analisar a tática escolhida pela equipa técnica antes da partida.

A equipa de estágio do estudante, durante a temporada desportiva, recorreu à estatística, tendo sido uma peça fundamental no desempenho das atletas e no sucesso da equipa. Utilizou-a para a criação do PJ, através do estudo das tendências do adversário, usando-se diversos programas, como neste caso, o DVE, tal como nos mostra a Figura 147.

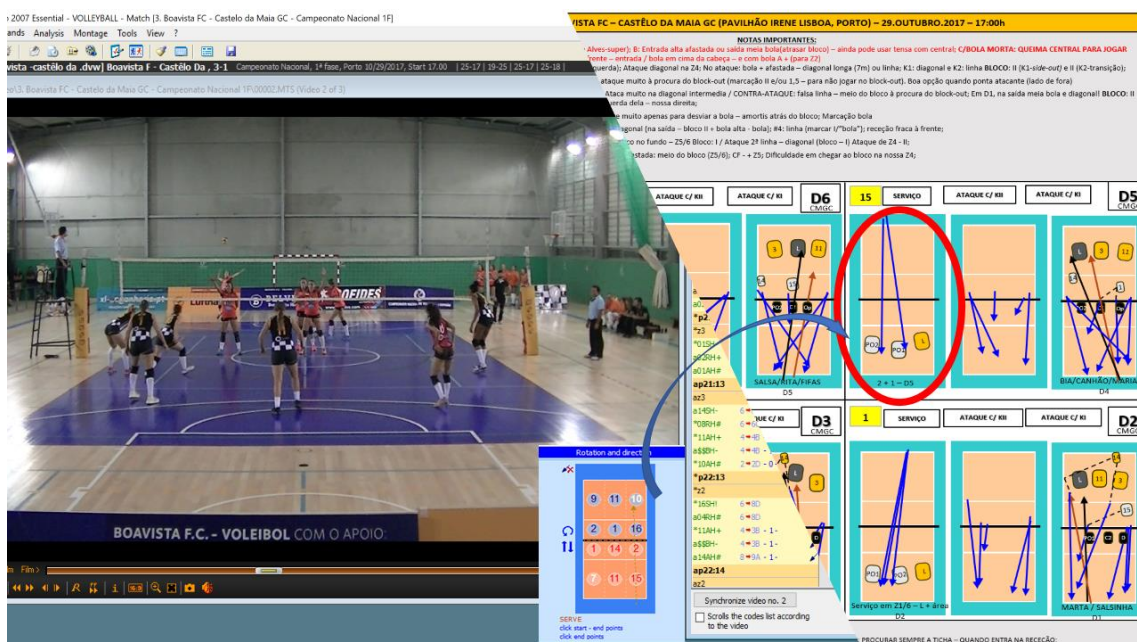


Fig. 147 – Estatística, uma peça fundamental para a criação do plano de jogo

5. CONCRETIZAÇÃO DO PLANO DE JOGO EM CONTEXTO REAL

5.1. CONCRETIZAÇÃO DO PLANO DE JOGO NO BOAVISTA F.C.

Este capítulo serve para retratar a abordagem que foi utilizada em cada semana de trabalho, bem como as reflexões que foram sendo realizadas e as alterações que ocorreram no modelo de jogo (MJ) e nos planos de jogo (PJ). Neste sentido, em primeiro lugar, foram feitas as reflexões das 5 primeiras semanas de trabalho, correspondentes à pré-época, que se encontram no capítulo dos anexos e posteriormente, é exposto, nesta secção, por jogo, o respetivo PJ detalhado por jogadora, o PJ por rotação, o *match-report* e a respetiva reflexão da semana, mencionando os pontos positivos e negativos do que aconteceu, bem como as sugestões de melhoria da autoria do estagiário. Embora possa parecer um capítulo descritivo, porque descreve, relata o contexto real, seguindo o sentido da palavra relatório, a verdade é que é muito reflexivo, com observações, críticas e recomendações sobre o que ocorreu ao longo do estágio profissionalizante.

Em cada capítulo de jogo, serão apresentados os diversos PJs, pela seguinte ordem (Figuras 148 a 440):

- 1) PJ – Detalhado por jogadora;
- 2) PJ – Detalhado por rotação/formação;
- 3) *Match-report* do respetivo jogo;
- 4) Reflexão semanal, que inclui os treinos e o jogo.

ADVERSÁRIO: PORTO VOLEI - 1.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 15 de Outubro de 2017



VS.

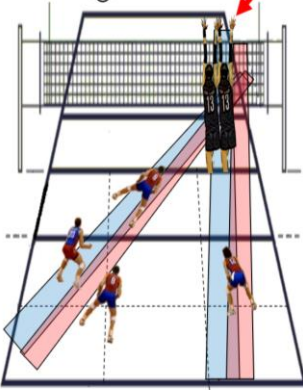


ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica

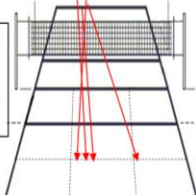
Fig. 148 – Análise individual – Porto Volei – Pág. 1

Ataque Rápido (Quick)

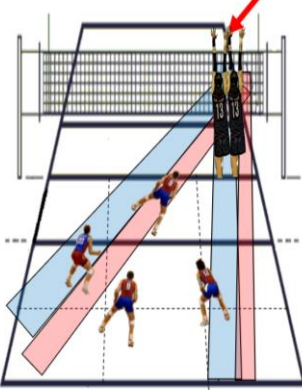


Notas Quick:
 Ataque muito na diagonal intermédia/fundo – com bola A
 Já com bola B – ataque mais interior para Z5/6 fundo

Tendências de Serviço
 Alvo: Z5/6 (serviço à zona)
 Serviço reto e tenso – a forçar o fundo do campo;



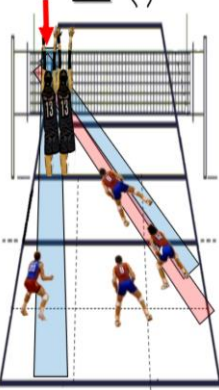
Ataque Alto (High)



Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo – com bola B (diagonal)
 Jogadora com domínio técnico elevado – varia diagonal/linha/diagonal (marcação bola – acompanhar e esperar pelo ataque)

Notas extras:
 Boa opção para servir (preferência à direita dela) e em D1 (altura do peito – interior)

D1



Notas D1:
 Bola mais forte – linha (Z5) – marcação I no bloco com bola A e B
 Subir mais a defesa do lado direito (Z1) – bola de recurso em Z1

Notas extras:

- Fraca recebedora;
- Bola diagonal entrada (marcação II);
- Marcação I ou "bola" – na saída;
- Atenção diagonal no meio do campo e pequena diagonal; Bola B e C (amorti atrás do bloco e/ou meio de campo);
- Não é forte bloqueadora.

Nome: **TÂNIA O.**

PONTA PERTO

10

PIPE

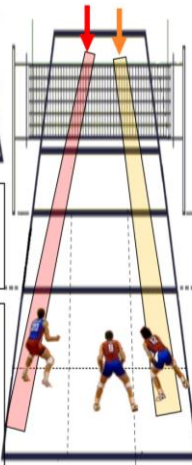


Fig. 149 – Análise individual – PV – Pág. 2

A análise individual é essencial para as atletas saberem as diversas tendências da atacante, com o intuito de melhorar a performance, principalmente o bloco.

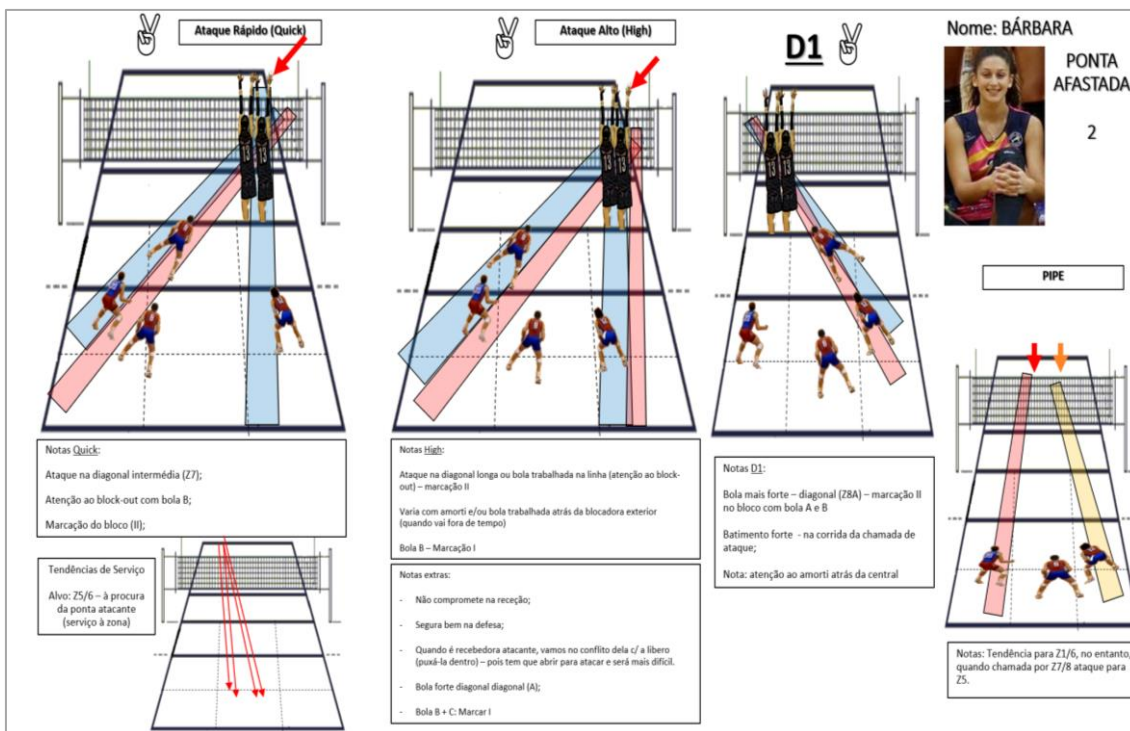


Fig. 150 – Análise individual – PV – Pág. 3

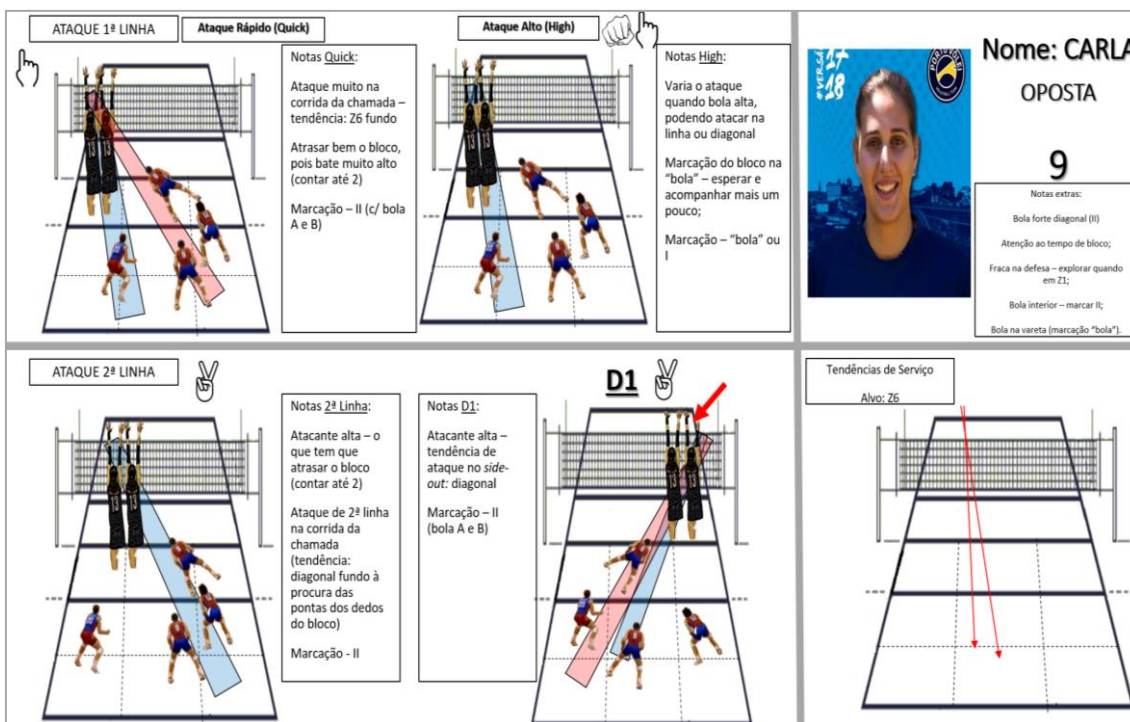


Fig. 152 – Análise individual – PV – Pág. 5

Numa primeira instância, a atleta Tânia, em quase todos os jogos, na pré-época, foi colocada na saída da rede (Z2). Entretanto, foi realizada a sua análise na respetiva zona, bem como na entrada da rede (Z4), zona que também fez durante o período preparatório.

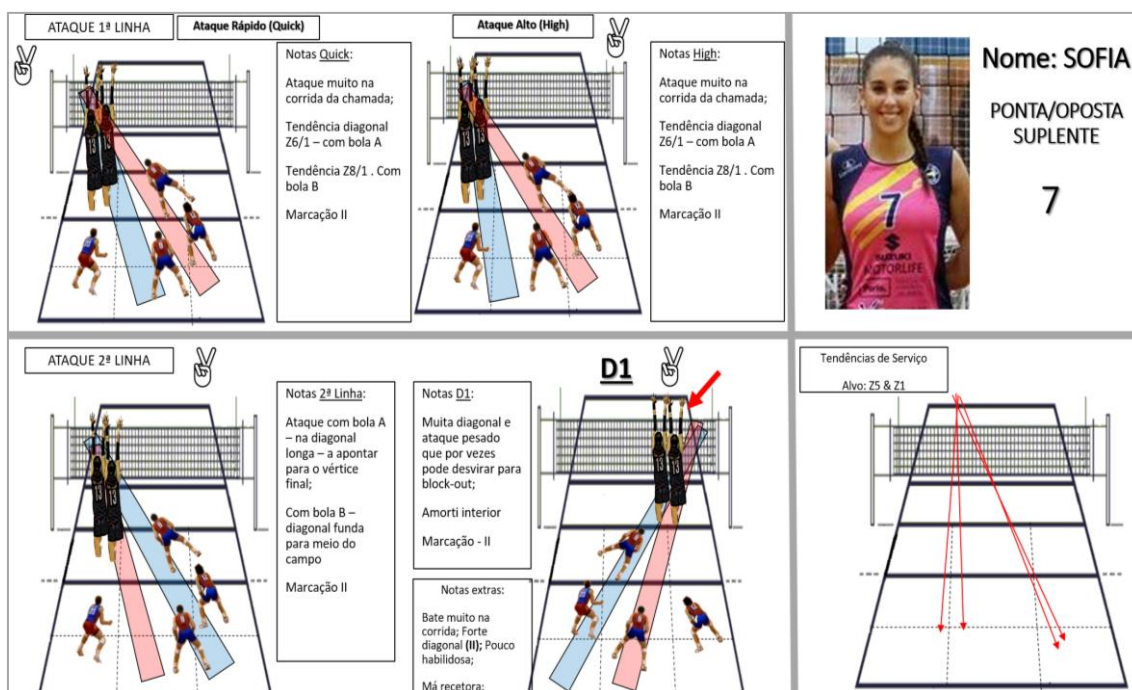


Fig. 151 – Análise individual – PV – Pág. 4

No que se refere à oposta Carla, nesta primeira jornada, o BFC tinha poucos dados recentes da sua prestação nesta nova equipa, o Porto Volei (PV), para a qual se transferiu este ano, além de apresentar uma lesão no joelho. No entanto, de forma preventiva, foi feita uma análise subjetiva, para a equipa não ser apanhada em contrapé.

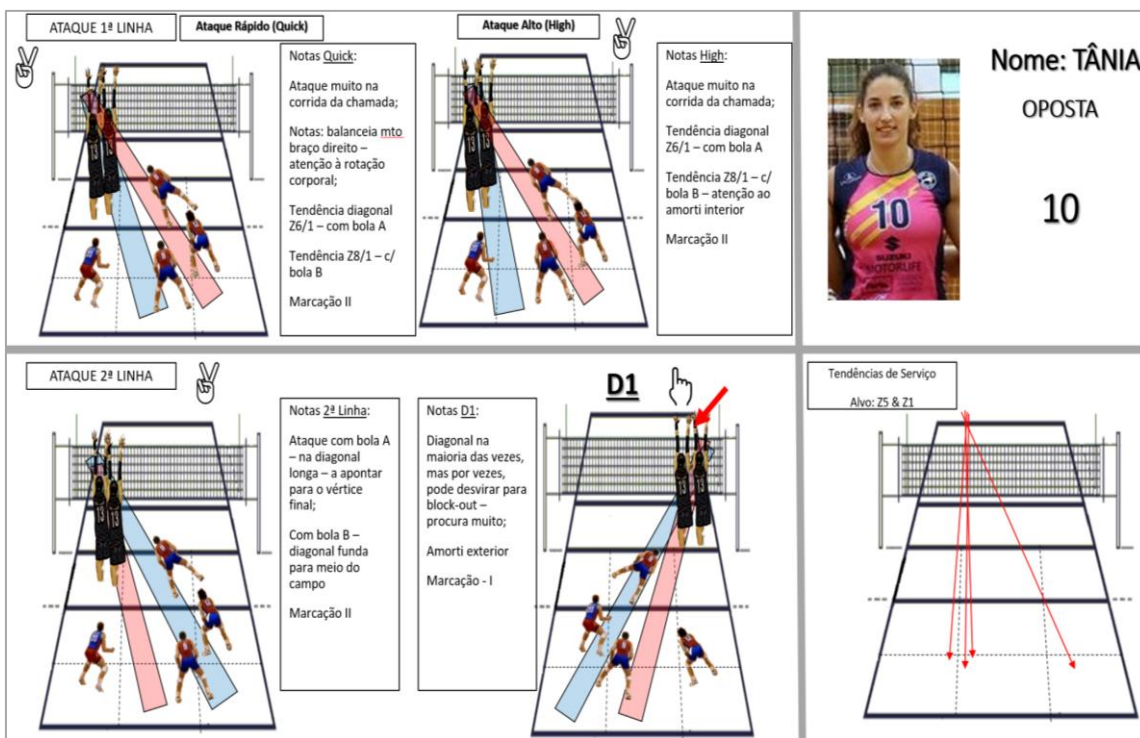


Fig. 153 – Análise individual – PV – Pág. 6

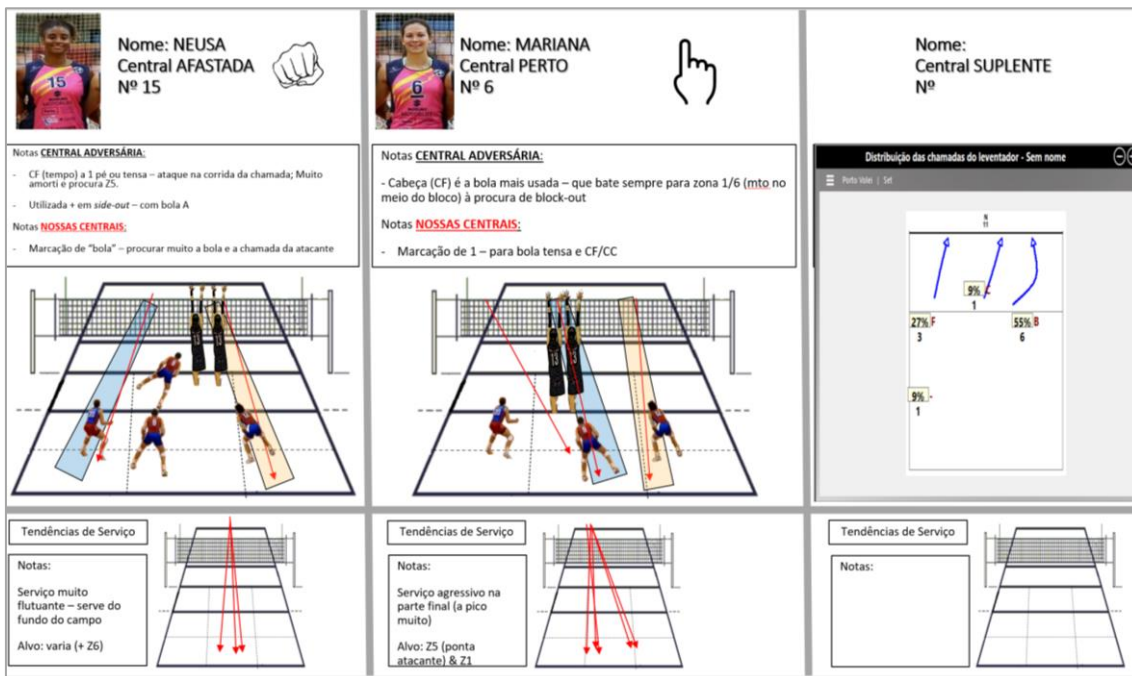


Fig. 154 – Análise individual – PV – Pág. 7

Foi feita a análise individual das centrais, em quase todas as equipas, e

as respectivas chamadas da distribuidora, ou seja, a percentagem de distribuição, quando a central efetuava a chamada. Na observação do PV, as opções recaíram apenas sobre duas atletas, a Neuza e a Mariana.

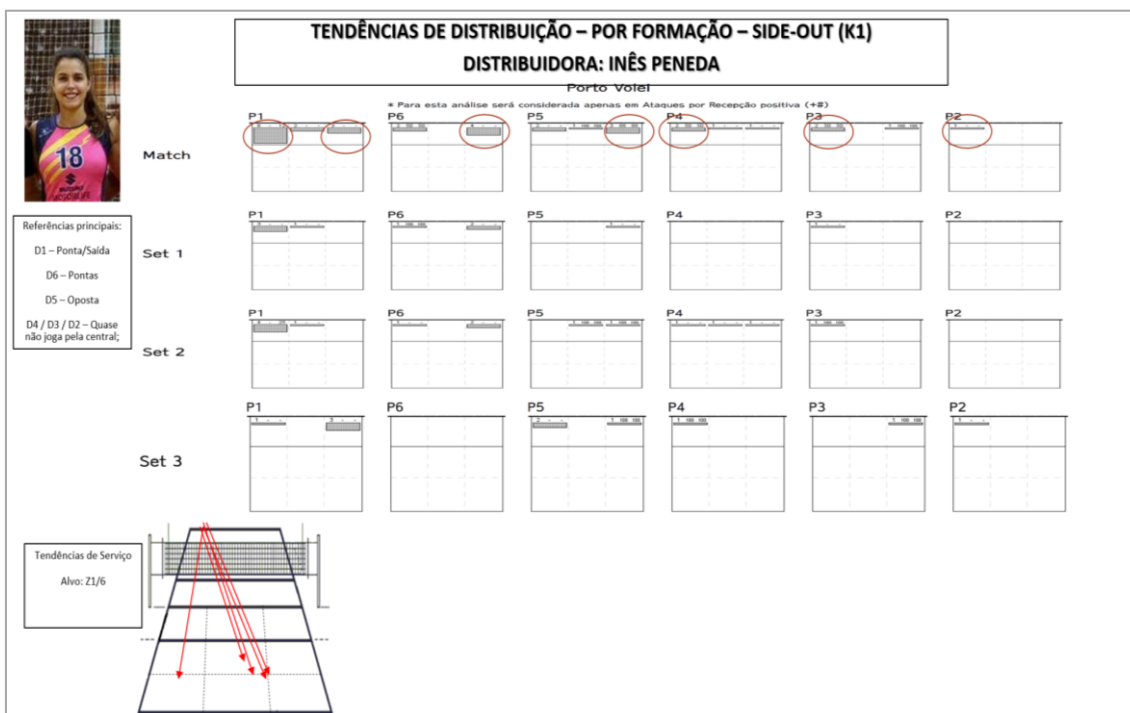


Fig. 155 – Análise individual – PV – Pág. 8

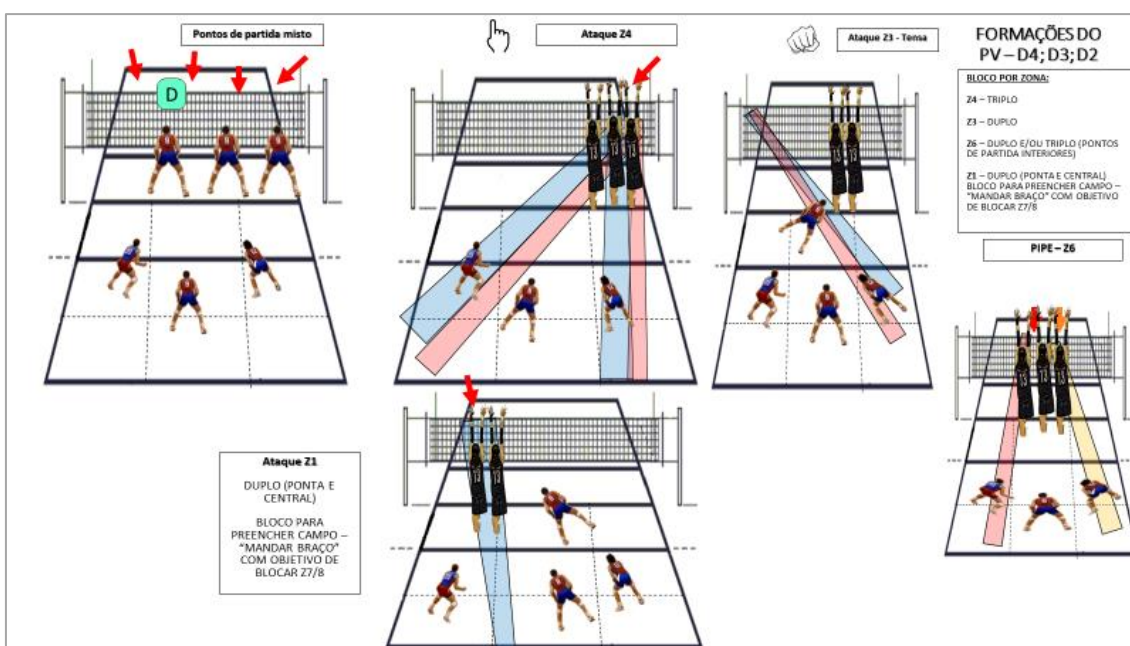


Fig. 156 – Análise individual – PV – Pág. 9

Nesta situação, o objetivo passava por mostrar em que situações se aplicaria o bloco triplo, neste caso sempre que a distribuidora adversária estava em fase ofensiva.

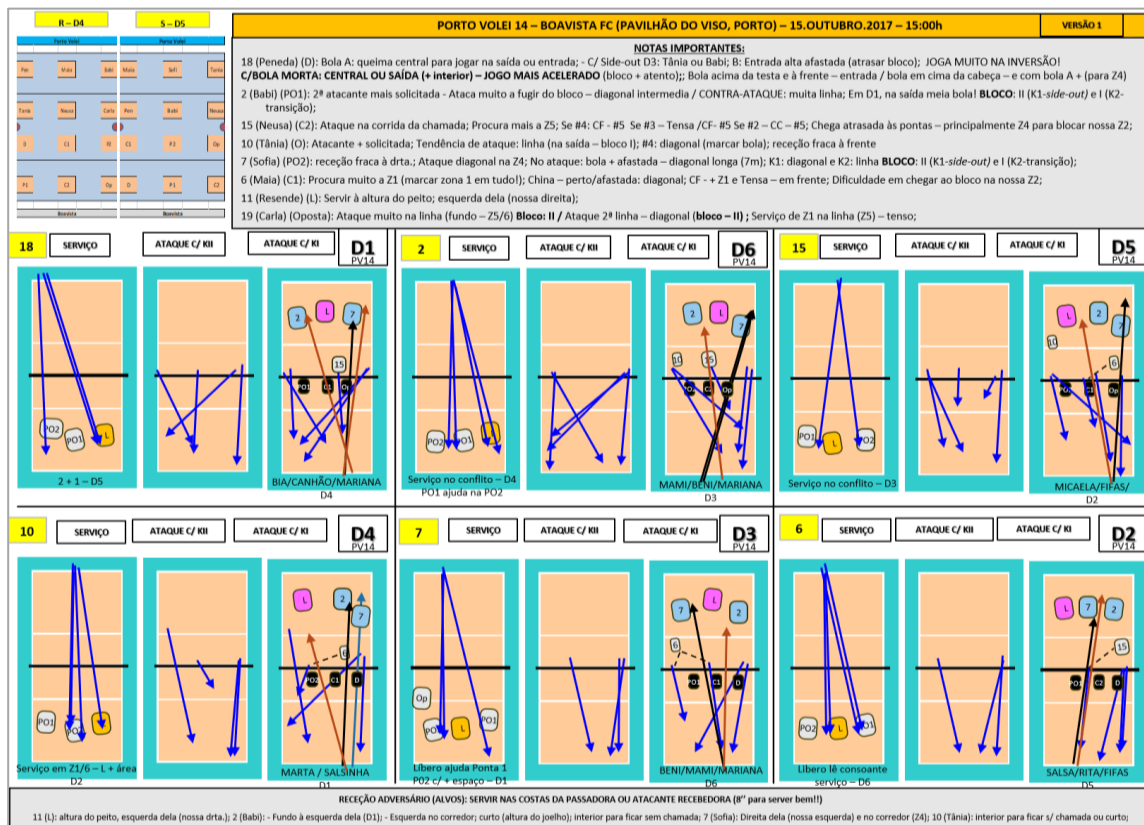


Fig. 157 – Plano de Jogo por rotação – PV – Versão 1 – Pág. 1

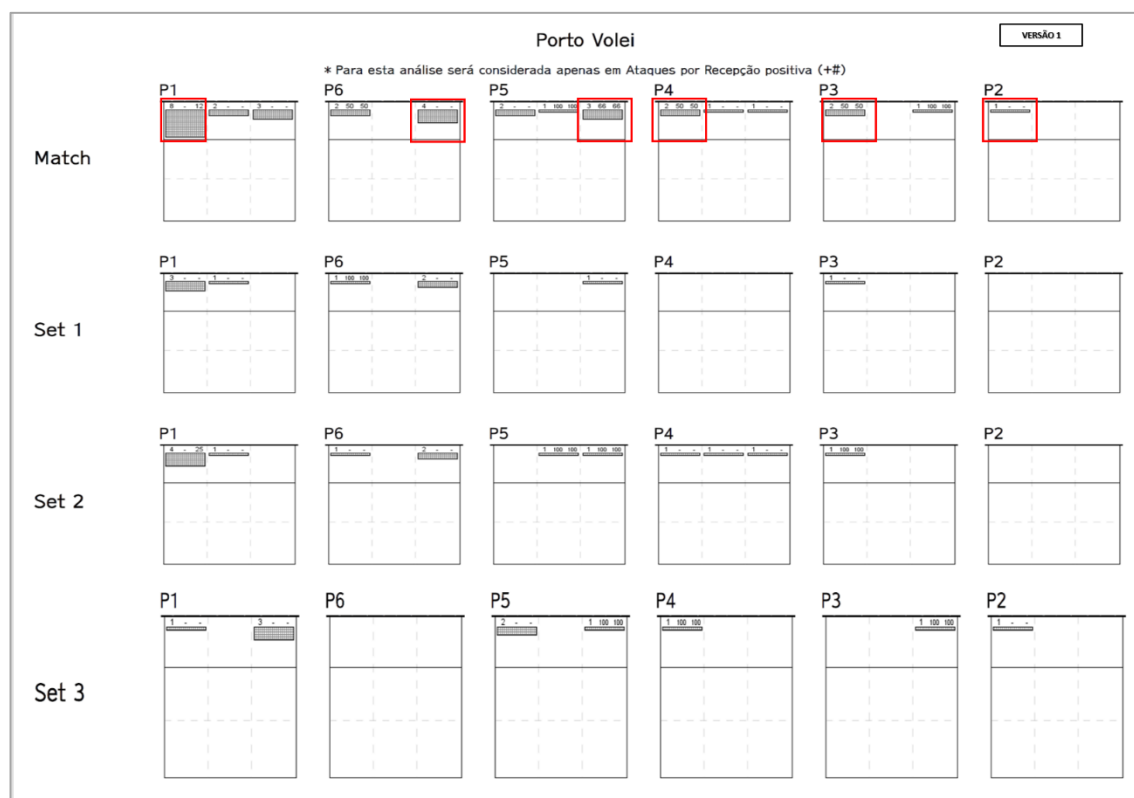


Fig. 158 – Plano de Jogo por rotação – PV – Versão 1 – Pág. 2

Este PJ é diferente do anterior, tendo sido feita uma análise por rotação da distribuidora, ou seja, observou-se as diversas opções de ataque, bem como onde servir para condicionar a organização ofensiva da equipa adversária.

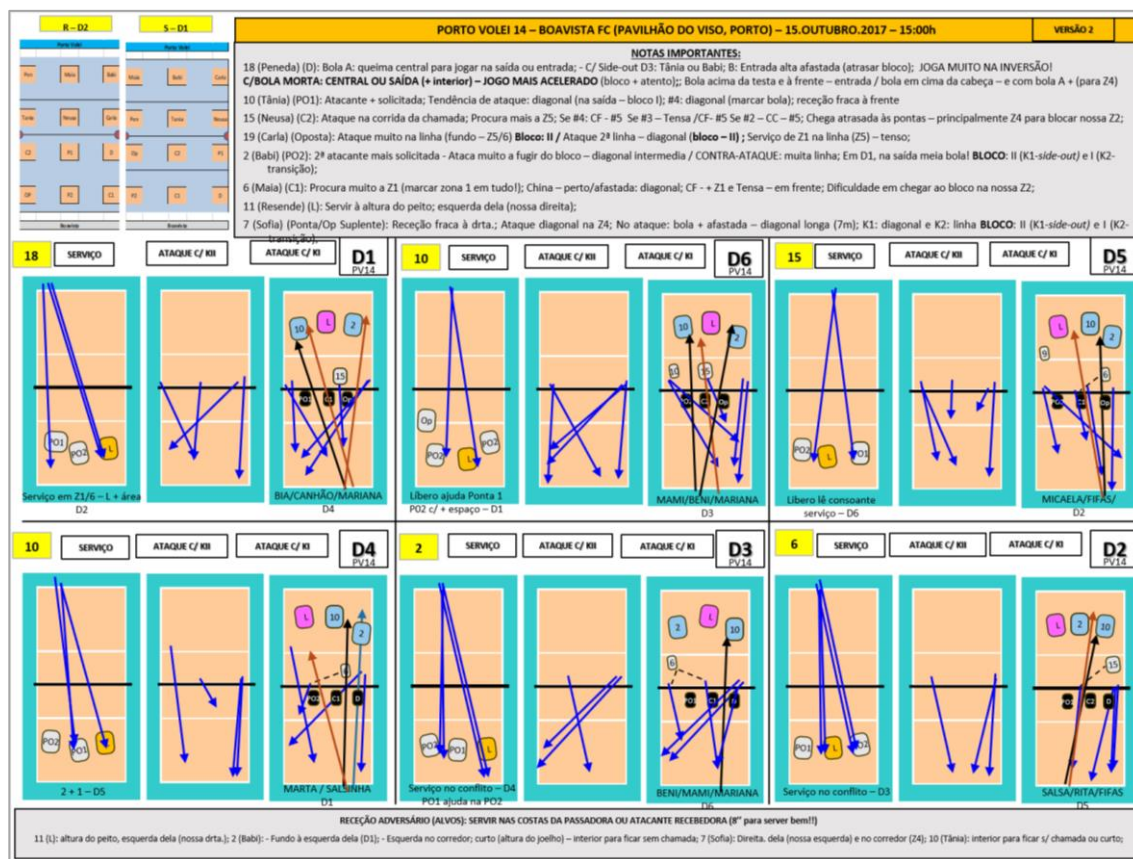


Fig. 159 – Plano de Jogo por rotação – PV – Versão 2 – Pág. 1

Realizou-se uma segunda versão, devido à versatilidade que a equipa do PV apresentava, e para não ficarmos apanhados de surpresa, essa análise foi feita com a respetiva formação alternativa do PV.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 6	
Informações gerais	
N.º da semana: 6	Dias: 9/10 – 15/10
Microciclo: 6	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Porto Volei (F – Viso)	N.º de visualizações de vídeo: 2

Informações detalhadas

Na primeira semana do período competitivo, o primeiro encontro da época oficial foi contra o vice-campeão em título, o Porto Volei (PV).

Na segunda-feira, foi desenvolvido um trabalho específico, apenas com algumas jogadoras, as centrais, as distribuidoras e as duas liberos. Esta tarefa consistiu no aperfeiçoamento da defesa nas zonas 1 e 5; posteriormente, focou-se o treino no bloco, com o objetivo de melhorá-lo na curta à frente e a ajuda nas pontas (Z4 e Z2); seguiu-se o bloco nas pontas e com contra-ataque da central, em combinação com a distribuidora, como por exemplo, bloco na Z4 e contra-ataque por tensa ou ataque em Z2 e contra-ataque com curta costas ou curta à frente. Ainda neste dia, foi realizada a primeira visualização de vídeo da época, numa sala do Estádio do Bessa, onde foi possível mostrar a este grupo os ataques detalhados e as respetivas tendências por jogadora, quer das centrais, quer das pontas do PV. No final do mesmo dia, foi publicado, pelo estagiário, na *Dropbox*® da equipa, todos os vídeos de análise do PV, tendo sido colocadas as seguintes análises: ataque e serviço individual, blocos por zona, situações de *side-out* por rotação e transições por rotação.

Já na terça-feira, na parte inicial, foi feito, um trabalho focado na receção com o aperfeiçoamento do 2 + 1 (2 recebedoras prioritárias – libero e ponta defensora + 1 recebedora – ponta atacante). Posteriormente, foi dada a maior atenção do treino ao desenvolvimento de uma parte do plano de jogo (PJ) para o PV, para as rotações de D2/D3/D4, ou seja, nas formações de D4/D3/D2 da formação do PV. A estratégia passava por juntar mais os pontos de partida e carregando mais a Z4 adversária e assim a nossa ponta (Z4) teria de estar mais dentro de campo, paralelamente com a distribuidora, sendo que a central estaria mais a carregar a Z4 adversária e a nossa Z2 estaria a marcar linha (I) para o

bloco. Tudo isto com o intuito de realizar sempre bloco triplo na Z4 do adversário, mesmo com bola A/B/C, porque as tendências da distribuidora do PV (Peneda) são apenas a entrada e a pipe e deste modo encurtamos os espaços do bloco, com o objetivo de bloquear as melhores bolas da ponta do PV, neste caso, a diagonal longa e intermédia. No bloco para a central (sempre bola tensa), o treino passou pelo bloco duplo, com a ponta e a central, sempre com bloco duplo, sendo que a ponta que não blocava, saindo para os amortis. Para o ataque de pipe (Z6), o plano passou por bloquear, sempre, no mínimo, com uma dupla e sempre que possível, com bloco triplo. Já para Z1, estava o segredo do plano, pois como o passe é sempre mais interior, então o objetivo da ponta e da central, mesmo que atrasadas, é terem que preencher o campo com os braços, ou seja, devem “jogar braços para cima”, com o intuito de preencher a Z7/8, isto é, desta forma, a nossa Z2 sai para as bolas trabalhadas e amortis, já a libero recua para o ataque na linha, e a Z6 e a Z2 ficam com a bola na diagonal intermédia e funda com a intenção de defender sempre de frente para a atacante.

Na quarta-feira, o trabalho foi destinado, novamente, a um grupo de atletas, desta vez, todas as pontas, bem como a uma distribuidora (Marta) e a uma libero (Buande). Esta ação foi focada especificamente nas pontas, com trabalho de reação de defesa com a seguinte sequência: 1.º ataque na linha + defesa + troca passe, 2.º reação com ataque no centro da rede, 3.º ataque diagonal + defesa + troca passe, 4.º ataque na linha + defesa + passe + cobertura, 5.º ataque na diagonal + defesa + passe + cobertura, 6.ª e 7.ª bolas iguais à anterior, mas com ataques na saída da Z2. Posteriormente, foi feito trabalho específico de acerto de bola na saída e na entrada com a distribuidora, com sessões de 8 ataques consecutivos. Depois, fez-se bloco específico com contra-ataque, da seguinte forma: bloco na ponta, ataque com bola alta, bloco interior, ataque interior (C), bloco interior e ataque 7. No fim do treino, foi efetuado um trabalho específico de bloco, com bloco no centro (na base) e bloco na entrada e/ou na saída, com marcação II e de seguida, a marcação I. Por último, foi executado um treino de receção com a seguinte ordem: receção em Z1, Z6, Z3 e Z5, com séries de 2 minutos. Nesta quarta, estava programada a visualização do vídeo, na sala do Estádio do Bessa, mas a mesma foi cancelada

pela equipa técnica, devido à hora tardia de conclusão do treino de bola no pavilhão, tendo sido solicitado às jogadoras a respetiva visualização em casa, na *Dropbox*® da equipa.

A quinta-feira foi destinada ao aperfeiçoamento do bloco triplo nas situações de distribuição do PV, em D4/D3/D2, tal como foi feito na terça-feira, sendo o treino idêntico ao da mesma. Ainda, na quinta-feira, foi possível fazer uma análise mais detalhada com algumas jogadoras, principalmente as pontas, a nível de marcação de bloco e as respetivas adversárias, em caso de encaixe de formação. Igualmente, houve análise específica com as centrais, nomeadamente para o “carregar” alguma zona mais particular, consoante a posição da distribuidora.

O treino de sexta-feira foi detalhado para o *side-out* com formações específicas consoante o jogo adversário, como os casos de D1, D6 e D5, simulando as tendências do serviço adversário, para as atletas conhecerem o modelo de serviço que iriam encontrar no treino. Posteriormente, treinou-se a situação de jogo com serviço e bola morta de confirmação, colocando o marcador em 11-15 para a equipa B, cabendo a esta última executar situações do adversário. No final do treino, foi realizada a segunda sessão de vídeo da equipa, com todas as atletas, para analisar, pela última vez, o vídeo e indicar as alterações, caso houvessem. Esta visualização foi destinada à recapitulação dos vídeos específicos de jogadora (ataque e serviço), perdendo-se mais tempo nas questões da tendência da distribuidora (tiques), bem como à análise de *side-out* do PV, por rotação, tendo ficado para último lugar o estudo da transição, principalmente na análise dos pontos de partida do bloco, bem como os atrasos das centrais, caso existissem.

No sábado, o treino foi ligeiro, focado em situações de *side-out*, tendo, na parte final, em pouco tempo, sido trabalhadas situações de jogo específicas com um serviço e uma bola de confirmação com o marcador em 20-16 para a equipa B. Ainda foi feito um aperfeiçoamento do serviço individual para os alvos especificados, com uma linha de receção apenas de um lado, tendo por objetivo treinar com as jogadoras que iriam jogar no domingo.

Quanto ao comportamento das atletas, nesta semana, foi positivo até

quinta-feira, tendo havido um treino menos bom, na sexta-feira, devido a atrasos de algumas atletas, por causa do trânsito e dos compromissos profissionais. Mas na fase final foi bem aproveitado, durante cerca de uma hora.

No domingo, no jogo com o Porto Volei, apesar de ser o primeiro oficial da época, não foi notado quase nenhum nervosismo, por parte das jogadoras. Em todos os encontros, a preparação para os mesmos advém de uma boa semana de treinos, complementada por um bom aquecimento de jogo. Neste sentido, foi realizado o protocolo de aquecimento, com diversos exercícios, tendo-se iniciado às 14:15h e terminado às 14:42h, incluindo exercícios estáticos, saltos de corda, exercícios dinâmicos com elásticos e com corrida e velocidade (como pode ser visto, nos anexos), bem como aplicado o ritual de “bate bola”. Depois, aconteceu o aquecimento à rede, tendo o treinador adjunto ficado responsável pelo aquecimento das liberos, sendo feito, numa parte inicial, receção e depois defesa.

Quanto ao jogo propriamente dito, o nosso PJ passava por tentar encaixar a nossa rede de 3 com a rede de 2 do PV, com o intuito de usar o bloco triplo na entrada do adversário, bem como servir na Sofia Gouveia (n.º 7), caso jogasse. Desta forma, o BFC iniciou o jogo, com receção, em D5, ou seja, com distribuidora em Z5, tendo o PV começado em D3, isto é, com a distribuidora em Z3. No entanto, as equipas tentaram encaixar-se uma na noutra, mas não foi possível, pois ambas mexeram na formação habitual. Contudo, no início do set, não ocorreu como estava previsto, tendo o BFC começado a perder por 4-1, mas com o desenvolvimento do jogo, já foi possível a aproximação ao PV, tendo os parciais sido 8-4, 16-14 e 21-17. A equipa foi cumprindo os objetivos propostos no PJ, tendo realizado sempre bloco triplo, com rede de 2 do PV, quando a distribuidora passava para a Z4 (neste caso, a ponta perto – Bárbara Gomes), bem como o serviço estava a sair para o alvo pretendido (n.º 7), tendo o adversário utilizado a equipa que estava prevista inicialmente (PJ Versão 1). Da parte do PV, o seu plano, em termos de serviço, passou por servir na nossa libero (Buande), algo que já estávamos à espera e que foi treinado durante toda a semana, nas diversas situações de serviço. No final do set, a nossa equipa estava a perder por 21-17, mas não baixou os braços e continuou a acreditar,

tendo vencido a vice-campeã nacional em título, por 26-28. Note-se que, sempre que possível, foram usadas as nossas suplentes; por exemplo, Baptista entrou para servir no lugar de uma central (Rita), embora não o fizesse bem, pois falhou o serviço, aplicando esta atleta um serviço agressivo em suspensão. Já durante o set, foi realizada a inversão, entrando Ana Rita Gomes para o lugar de Bia e houve a troca de Catarina pela Massada, com o intuito de termos 3 atacantes na rede.

No segundo set, novamente, procurávamos manter a estratégia do nosso PJ, que seria, no início, com serviço e a nossa distribuidora em Z4, o que correu de novo bem, pois o adversário iniciou em D3, mantendo a formação do 1.º set. Apesar do resultado no primeiro tempo técnico (8-7), a nossa equipa deu a volta ao marcador, tendo passado para 9-8 e desde aí foi sempre a subir até aos 12-16, depois aos 18-21, alcançando no final mais uma vitória por 21-25. Neste set, foi possível continuar com a estratégia do bloco triplo e com o serviço, nas diversas formações, tendo sido apresentado algo diferente, no final do set, com permutas na rede, com o intuito do nosso bloco ficar mais alto. Por exemplo, em D5, Bia foi para a nossa Z4 para bloquear Carla (quando feita a inversão) e a nossa ponta Mami iria bloquear e contra-atacar pela Z2, tendo corrido bem esta troca.

Quanto ao terceiro set, já com duas derrotas neste jogo, o PV via-se obrigado a fazer alterações. Tal aconteceu, e como previsto, viria a começar em D1 (com a distribuidora suplente Carolina e Carla Sousa na saída, algo já previamente estudado pela nossa equipa técnica), tendo o BFC iniciado a formação em D4 (com receção). Os progressos dos parciais de jogo foram notórios, tendo novamente o nosso clube iniciado mal, com 4-1, 8-7, mas recuperado bem até ao seguinte tempo técnico (16-15), vindo a perder, de novo, no parcial seguinte por 21-17. Estávamos perante uma tarefa complicada, pois o PV teve uma série de pontos com Sofia no serviço, tendo o BFC dificuldade em virar o resultado, com a nossa formação em D6, pois o serviço tenso teve êxito (devido ao muito calor sentido no pavilhão, 30º C) e dirigido a Beni, e que por, possivelmente, ter recebido pouco jogo até então, já estava numa zona de desconforto. Mais tarde, vira a dar a volta, com um ajuste de posicionamento

mais à frente, para receber em passe. No final deste terceiro set, o BFC perdeu por 25-21, apesar de uma boa ponta final.

Já no último set do jogo, o 4.º, foi possível notar-se que o PV iria apenas avançar uma formação. Como ainda até então não tínhamos mexido no jogo, foi neste set que, com serviço, começou-se em D1, ficando Massada a servir. Neste set, iniciou-se esta alteração, porque já não havia pernas por parte das jogadoras para o uso do triplo na rede de 2 do adversário (nossa rede de 3), e então começou-se direto em D1 e o PV em D6, com Carolina a passar e Carla na saída de rede. Quanto ao nosso alvo de serviço, ele manteve-se (a n.º 7) em todas as formações, menos em D2, que passaria a servir na libero (Resende) à sua direita, pois estaria com maior área de receção, sendo quase uma linha de receção a 2 com a libero e a ponta atacante (Bárbara) e com Sofia, apenas com o fundo do campo. Neste set, os parciais, foram favoráveis ao BFC: 4-8, 12-16, 18-21, terminando em 21-25. Assim, no final do primeiro jogo oficial, o resultado alcançado foi 3–1 para o BFC.

Saliente-se que o clube axadrezado teve uma notória evolução no que se refere à receção da equipa, realizando 80% de receções com bolas positivas e 29% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 4 receções falhadas em todo o jogo. Destaque-se a prestação de receção da Sofia Buande que, apesar de ser o alvo de jogo do serviço do PV, contou com 45 receções e 5 erros, bem como a atitude de Beni (alvo do 3.º set), com 26 receções e apenas 1 erro direto, havendo ainda assim alguns erros nesta ação. Já a outra ponta, Maria Santos (Mami), viria a ter 8 receções e apenas 1 erro nesta ação. No que diz respeito ao bloco ocorrido no jogo, o BFC realizou 6, sendo 3 de bloco triplo, pois a receção do PV foi, na sua maioria, com bola B e pouca com bola A. Refira-se, ainda, o enorme número de serviços ao longo do jogo, totalizando 194 (100 do BFC e 94 do PV), errando a nossa equipa 19 e contando com 9 pontos de serviços diretos, sendo ainda poucos, tendo em conta o volume desta ação.

Concluimos que o primeiro jogo oficial trouxe uma boa e animadora vitória para toda a equipa, encontrando-se num bom caminho, devendo melhorar a sua forma de jogar, tendo o PJ do BFC conseguido efeito na preparação do jogo no pavilhão do Viso.

Campeonato Nacional 1ª Fase

1º Dia 1

Tabela

Partida 1	Público	0
Data 15/10/2017	Recibo	0
hora 14:30	Planta	Viso
Cidade Porto		

Árbitros Ana Maia – Rui Oliveira

Porto Volei 2014	1
Boavista Futebol Clube	3

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.31	8-4	16-14	21-17		26-28
2	0.27	8-7	12-16	18-21		21-25
3	0.28	8-7	16-15	21-17		25-23
4	0.27	4-8	12-16	18-21		21-25
1.53						93-101

Porto Volei 2014		Set			Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI					
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI	Pt	
2	Bá Gomes	4	4	2	1		12	5	-1	15	2	.	26	2	77%	(12%)	36	5	4	12	33%	.	.	
6	C Maia	2	2	6	5		5	2	.	12	5	5	.	.	4	80%	.	1	
7	Sofia Gouveia	1	1	5	4		12	7	+1	20	2	2	26	3	65%	(4%)	25	6	.	9	36%	.	1	
8	Kika						.	.	.	1	
9	Carla			4	3		11	2	+5	11	1	1	25	5	.	10	40%	.	.	
10	Tânia Oliveira	6	6				12	5	+9	3	22	1	2	10	45%	.	2	
11	L Resende						.	.	-1	.	.	.	26	1	73%	(31%)	1	
12	Bea Falcão						
13	Neusa Neto	5	5	3	2		7	3	+4	11	1	1	12	2	.	5	42%	.	1	
14	FERREIRA			1	6		2	1	+2	11	.	1	1	
15	CALADO Matilde						.	.	.	2	
18	Inês Peneda	3	3				2	.	-1	8	2	1	4	1	.	1	25%	.	.	
Total de Time							63	25	+18	94	13	6	78	6	72%	(15%)	130	20	6	51	39%	.	6	
							Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er.OP										
Set 1							1	17	1	7	27	3	1	22	2	59%	(18%)	46	5	3	17	37%	.	1
Set 2							2	10	.	9	21	4	2	17	.	59%	(12%)	33	5	2	10	30%	.	.
Set 3							3	13	2	7	25	3	3	21	2	86%	(5%)	27	6	.	13	48%	.	2
Set 4							.	11	3	7	21	3	.	18	2	83%	(28%)	24	4	1	11	46%	.	3
Treinador		David João																						
Assistente		Santa Maria Willian																						

Boavista Futebol		Set			Pontos			Saque			Recepção				Ataque					BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt	Pt
1	Mami	2	3	2	5		11	6	+5	20	3	.	8	.	75%	(50%)	27	2	1	10	37%	.	1
2	Bia	1	2	1	4		25	6	+20	15	2	4	34	1	2	19	56%	.	2
3	Beni Rodriguez	5	6	5	2		14	3	+5	14	4	2	26	1	77%	(27%)	37	3	1	12	32%	.	.
4	Salsinha	□	□	□	□		.	.	.	5
6	Baptista	□	□	□	□		.	.	-3	2	2	4	.	1
7	L Fifas	□	□	□	□	
9	C Rita Losada	6	1	6	3		2	.	.	12	2	6	.	.	2	33%	.	.
11	L Buande	□	□	□	□		.	.	-3	.	.	.	45	3	82%	(27%)	3
12	Catarina Martins	□	□	□	□		4	2	+3	2	.	1	4	1	.	2	50%	.	1
13	Marta Massada	4	5	4	1		2	2	-2	15	3	1	4	1	.	1	25%	.	.
14	Micas Teixeira	3	4	3	6		8	3	+3	15	3	1	11	1	1	5	45%	.	2
16	Salsa	□	□	□	□	
Total de Time							66	22	+28	100	19	9	79	4	80%	(29%)	130	9	6	51	39%	.	6
		Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er.OP														
		Set 1				2	14	3	9	27	5	2	24	1	79%	(17%)	40	2	1	14	35%	.	3
		Set 2				1	13	2	9	25	7	1	16	1	75%	(25%)	33	2	.	13	39%	.	2
		Set 3				2	12	.	9	23	2	2	21	2	76%	(43%)	27	3	2	12	44%	.	.
		Set 4				4	12	1	8	25	5	4	18	.	89%	(33%)	30	2	3	12	40%	.	1
Treinador		Pardalejo Paulo																					
Assistente		Bernardo Martins João																					

BP Break Point Pt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeito G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Inserir Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.68 Licença:

Fig. 160 – Match-report BFC – PV

ADVERSÁRIO: LUSÓFONA VOLEIBOL CLUBE - 2.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 22 de Outubro de 2017



VS.



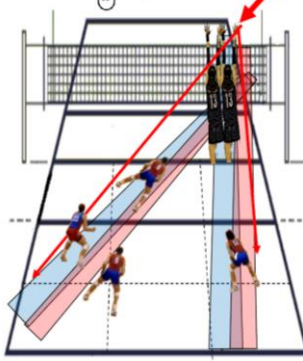
ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica




Fig. 161 – Análise individual – Lusófona VC – Pág. 1

Ataque Rápido (Quick)

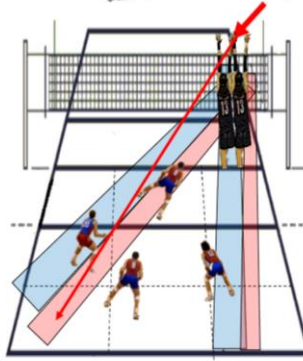


Notas Quick:
 Ataque muito na diagonal intermédia – com bola A lá com bola B – ataque mais interior para Z5/6 fundo

Tendências de Serviço
 Alvo: Z5/6 (serviço na ponta atacante)
 Serviço tenso – a forçar o fundo do campo;



Ataque Alto (High)

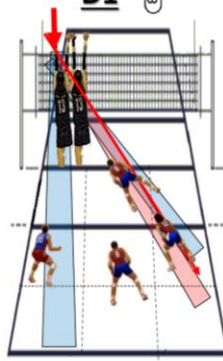


Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo
 jogadora com elevada técnica – varia o tipo de ataque – marcação bola – acompanhar e esperar pelo ataque;

Notas extras:

- Atacante mais solicitada;
- Ataca muito a fugir do bloco – linha (block-out) e diagonal intermédia;
- Bola diagonal entrada (marcação II);
- Marcação II na saída (D1)
- Atenção – Bola B e C (amorti atrás do bloco e/ou meio de campo);
- Quando atrás (Z6) não descai na linha – ainda não automatizou sistema rotacional do LVC – nossa ponta (Z4) aproveitar esse fator – atacar na linha

D1



Notas D1:
 Bola mais forte – diagonal (Z9) – marcação II no bloco com bola A e B

Nome: FERNANDA SILVA
PONTA PERTO
3

PIPE


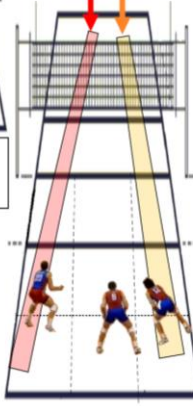



Fig. 162 – Análise individual – LVC – Pág. 2

Esta análise foi essencial no processo de jogo e do treino da semana, tendo sido dado grande ênfase à estrela da equipa, a Fernanda Silva, ex-

Ribeirense (CDR).

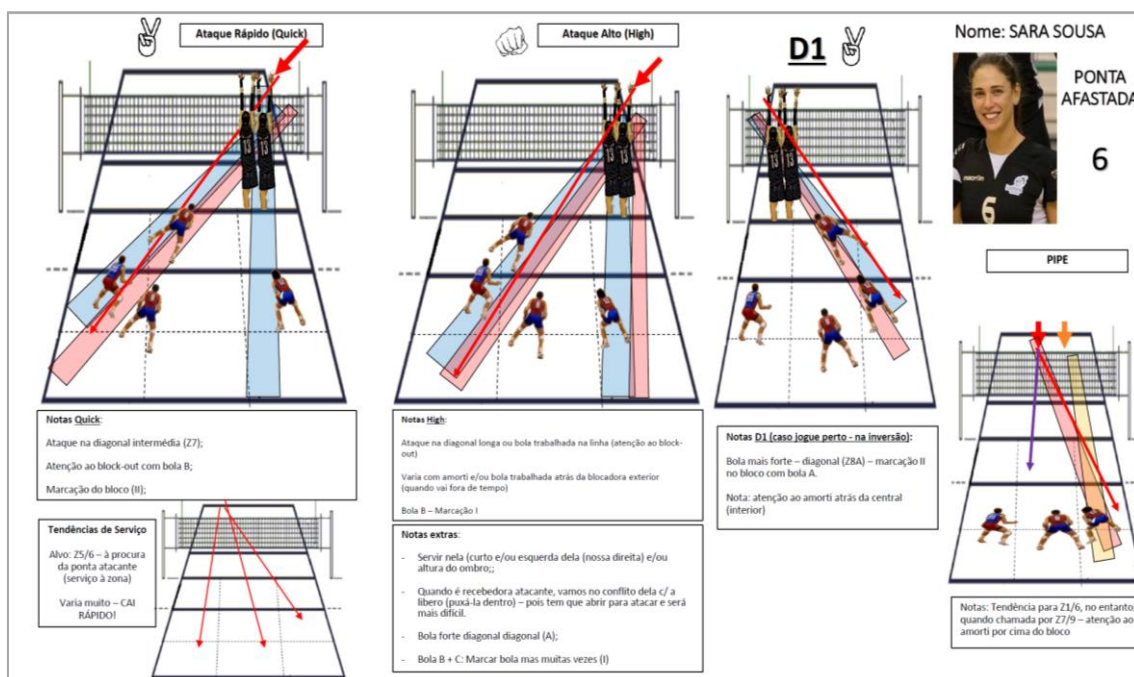


Fig. 163 – Análise individual – LVC – Pág. 3

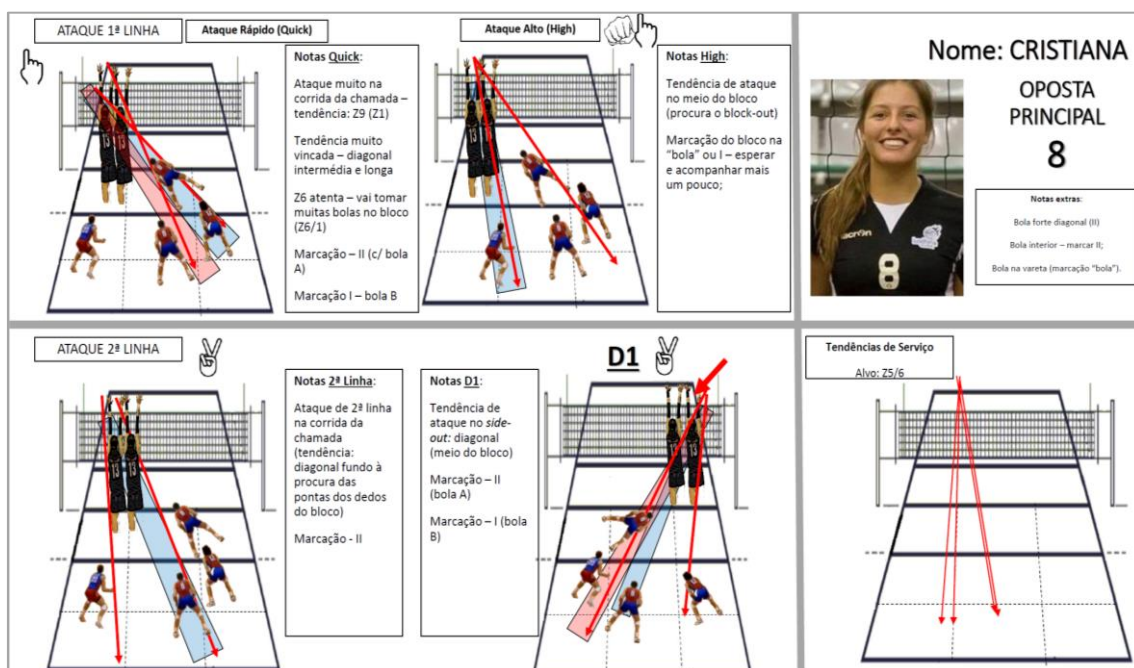


Fig. 164 – Análise individual – LVC – Pág. 4

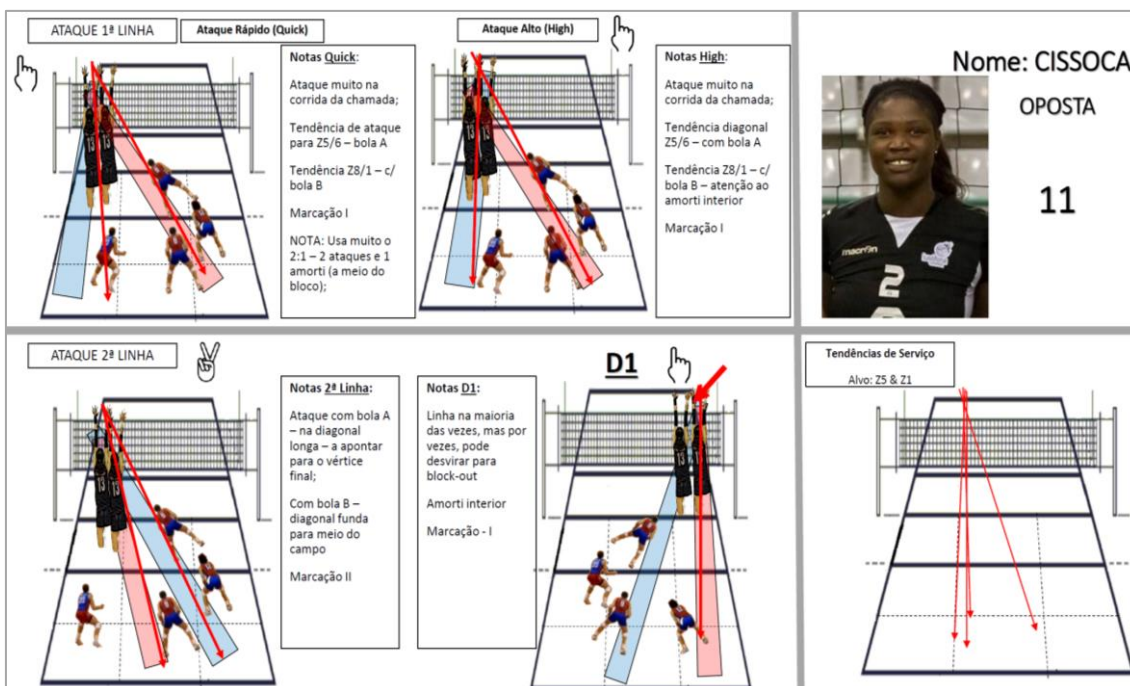


Fig. 165 – Análise individual – LVC – Pág. 5

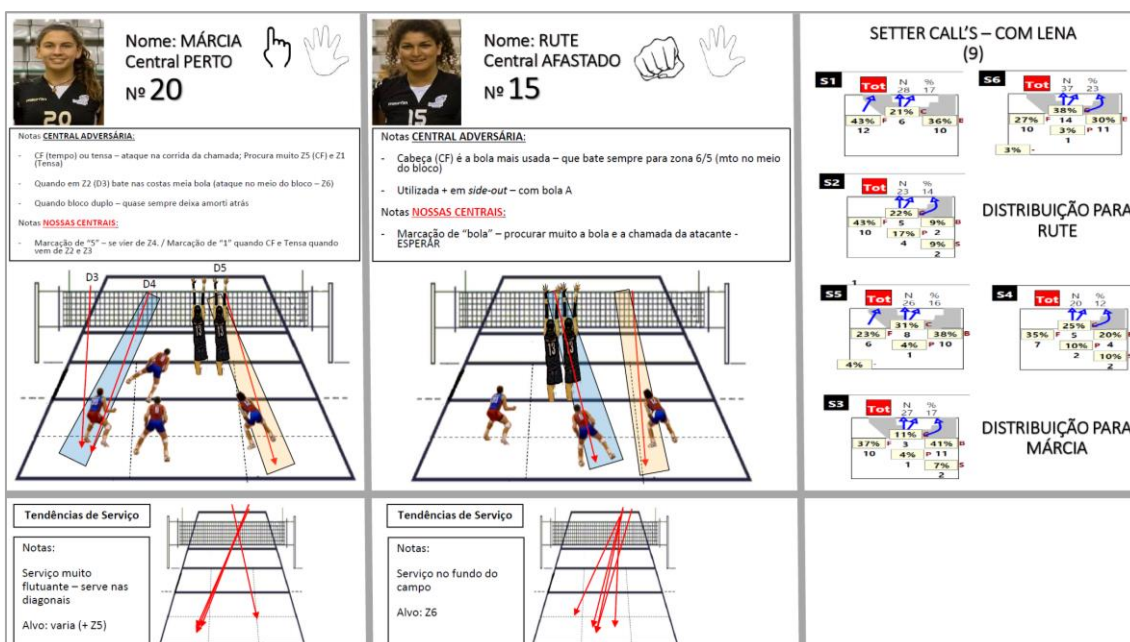


Fig. 166 – Análise individual – LVC – Pág. 6

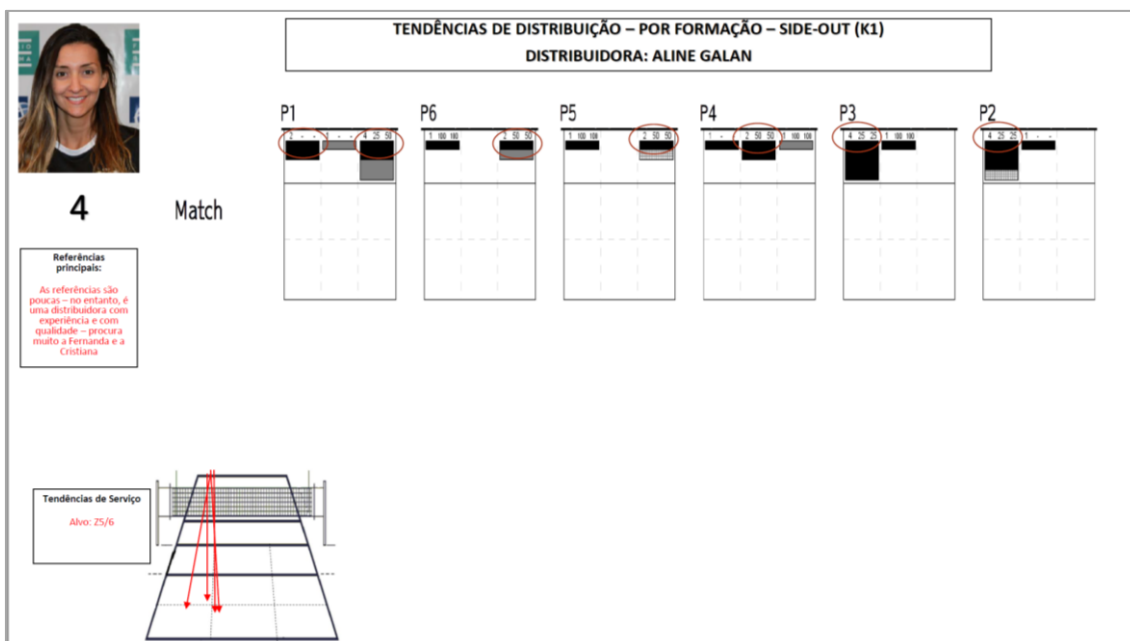


Fig. 167 – Análise individual – LVC – Pág. 7

Relativamente a esta distribuidora, havia pouca informação, pois apenas tinha realizado um jogo com a sua equipa, o da semana anterior, contra o C. D. Ribeirense, equipa esta que tinha um nível bastante inferior ao do ano anterior, tal como é referido na reflexão semanal.

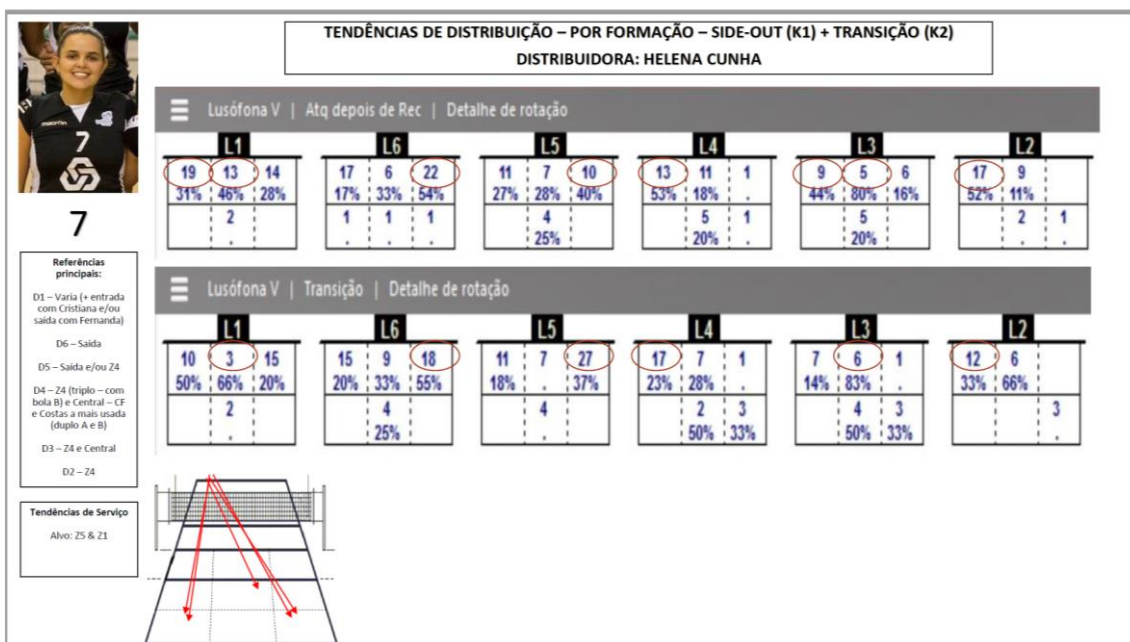


Fig. 168 – Análise individual – LVC – Pág. 8

Helena foi a distribuidora principal da época anterior, que conhecia o campeonato português, estando a lutar pelo lugar com a distribuidora anterior, esta de nacionalidade brasileira. Quanto às tendências de distribuição, já existia mais informação acerca desta atleta.

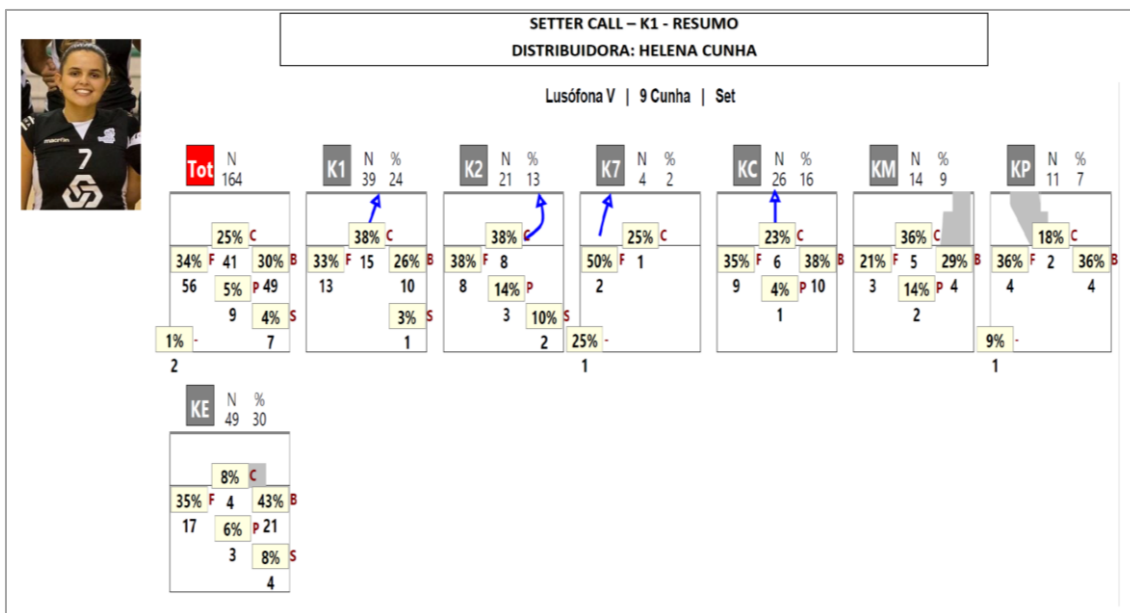


Fig. 169 – Análise individual – LVC – Pág. 9

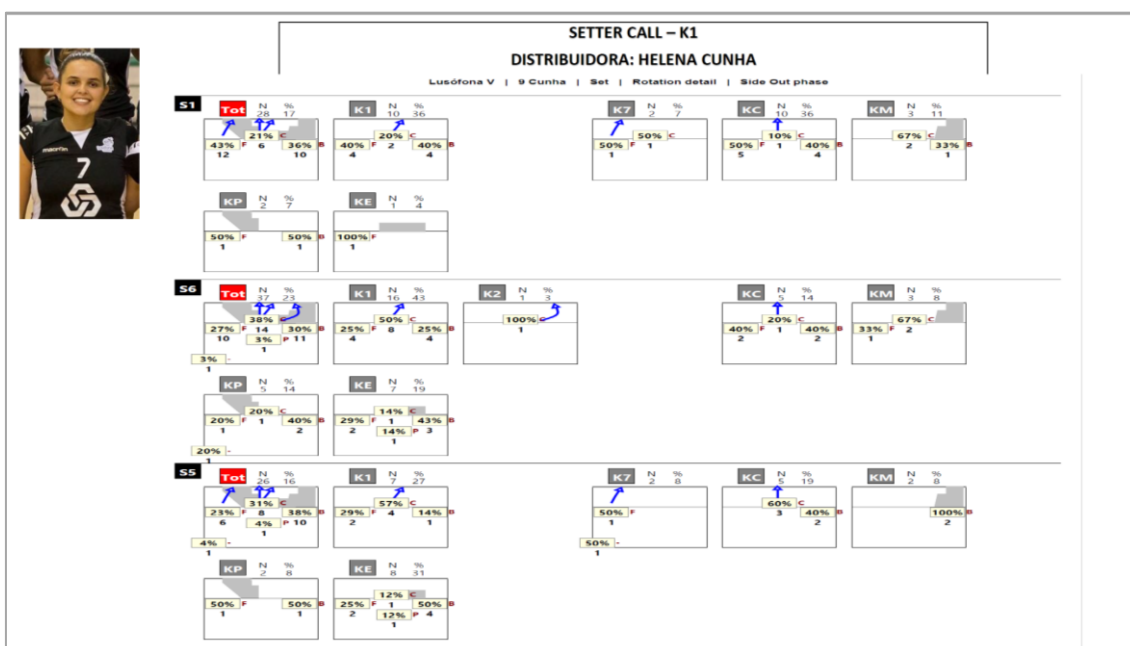


Fig. 170 – Análise individual – LVC – Pág. 10

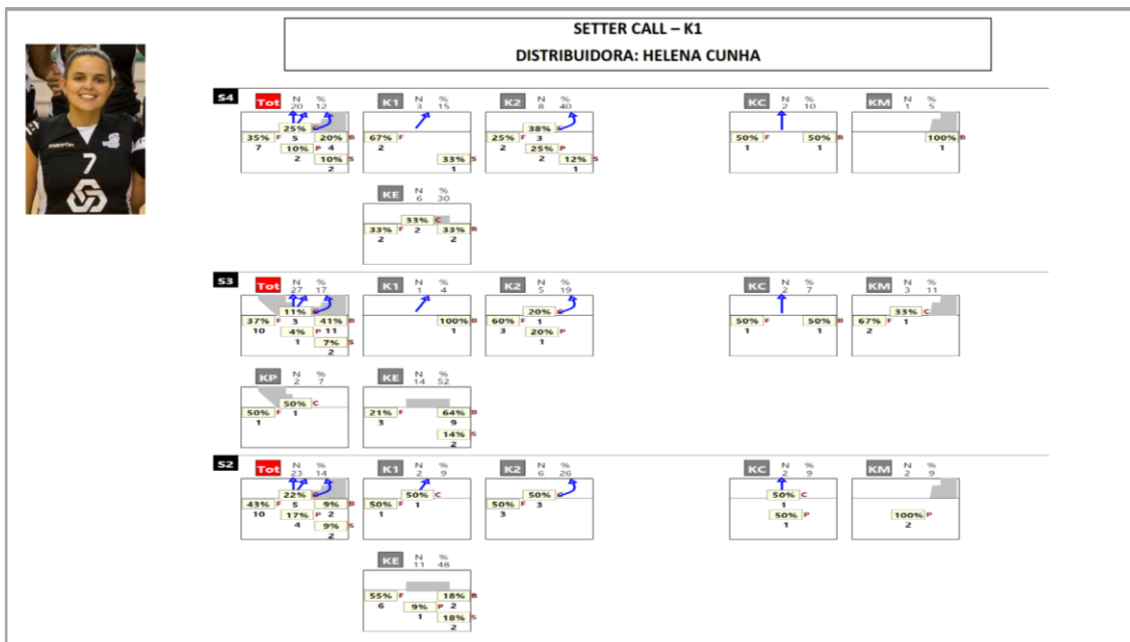


Fig. 171 – Análise individual – LVC – Pág. 11

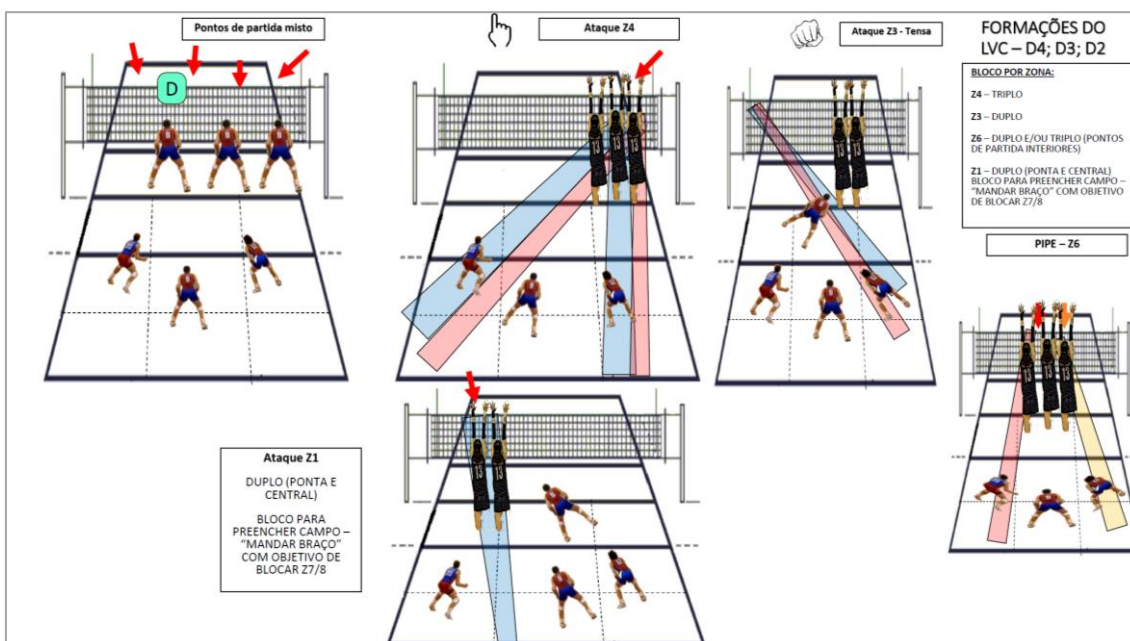


Fig. 172 – Análise individual – LVC – Pág. 12

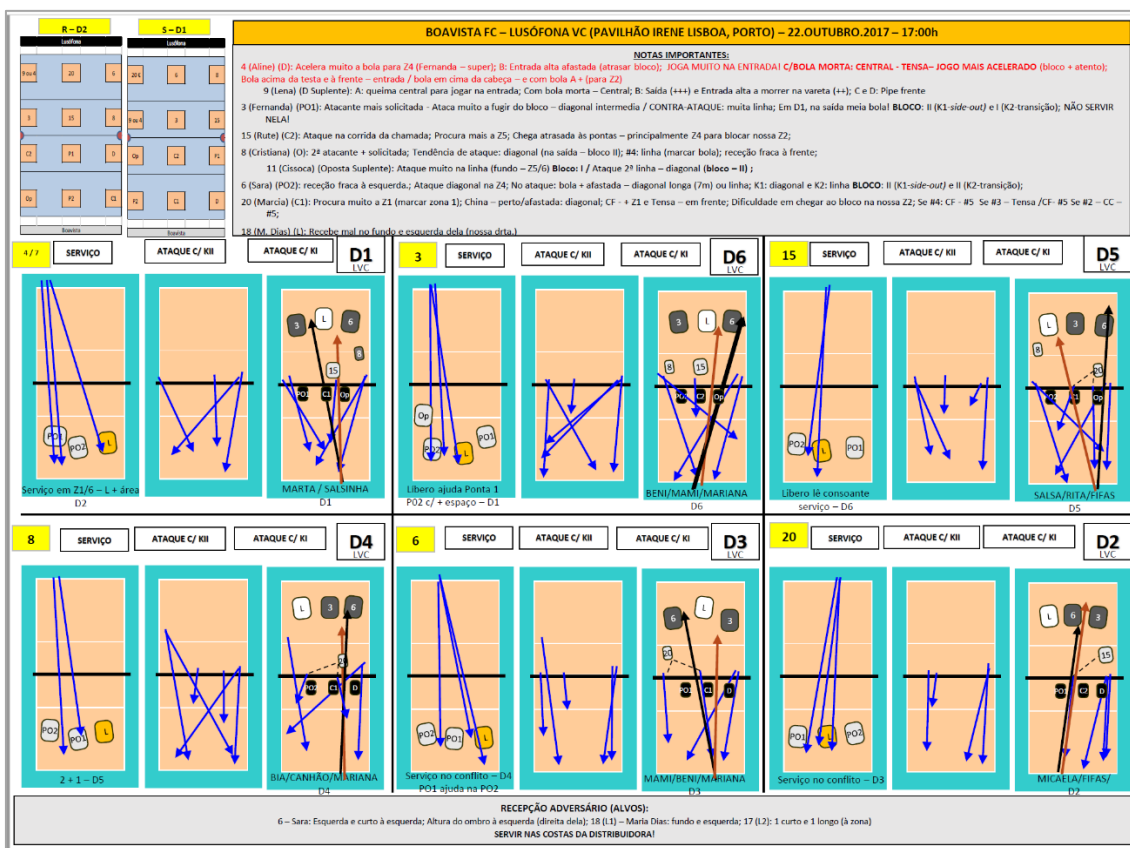


Fig. 173 – Plano de Jogo por rotação – LVC – Pág. 1

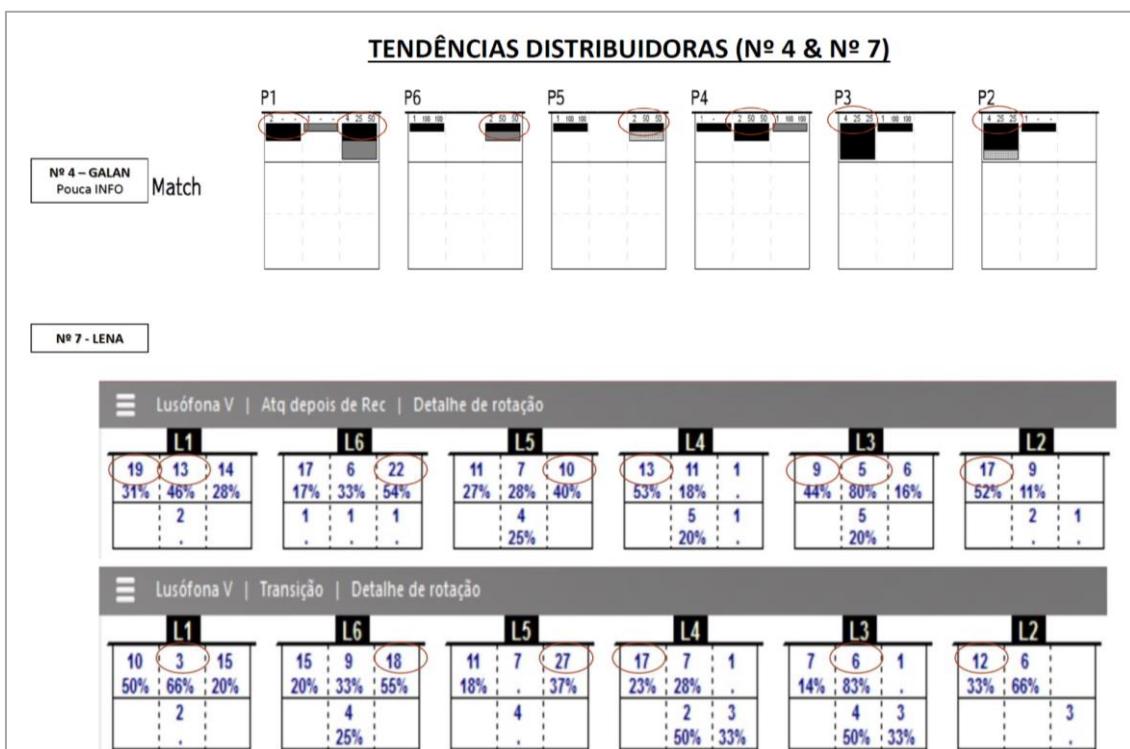


Fig. 174 – Plano de Jogo por rotação – LVC – Pág. 2

REFLEXÃO SEMANAL N.º 7	
Informações gerais	
N.º da semana: 7	Dias: 16/10 – 22/10
Microciclo: 7	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Lusófona VC (C – Irene)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

O segundo jogo do Campeonato Nacional, 1.ª fase, foi com o Lusófona Voleibol Clube (LVC).

Na segunda-feira, o treino foi muito idêntico ao da semana anterior, com trabalho específico, apenas com algumas jogadoras, neste caso as centrais, as distribuidoras e as duas liberos. Este trabalho consistiu no aperfeiçoamento da defesa nas zonas 1 e 5, focando-se, posteriormente, no treino do bloco, com o objetivo de melhorá-lo nas pontas e com contra-ataque da central, em combinação com a distribuidora, como por exemplo, bloco na Z4 e contra-ataque por tensa ou ataque em Z2 e contra-ataque com curta costas ou curta à frente. No final, ainda se treinou a receção para as liberos, com as centrais a servirem. Neste dia, ao contrário da semana anterior, não nos foi possível ver o vídeo do adversário LVC, pois ainda não estava na pasta partilhada dos clubes na Dropbox®, estando somente disponível às 23:59 h dessa segunda-feira. Apenas tínhamos dois jogos de referência. O da primeira jornada, LVC–Ribeirense, que fora um jogo de baixo nível, falando por si os parciais desequilibrados (7/5/9), não nos sendo possível tirar muita informação, com a agravante de nesse jogo não ter sido utilizada a equipa titular do clube de Lisboa. No outro vídeo, tínhamos um jogo de pré-época, contra o Clube de Futebol “Os Belenenses” (CFB); neste, já conseguimos extrair algumas conclusões, quanto ao possível 7 base a utilizar pela equipa de Campo Grande. Deste modo, foi criado um plano de jogo (PJ), com a informação deste ano e do ano passado, visto que a equipa não mudara muito, apenas uma ponta, Fernanda (ex-Ribeirense) e uma distribuidora também brasileira, Aline Galan, tendo-se baseado no modelo usado no jogo do Porto Volei (PV), ou seja, um modelo específico por jogadora e um

por rotação (apesar da pouca informação sobre a distribuidora brasileira).

Já na terça-feira, focou-se no aperfeiçoamento do bloco triplo, principalmente com bola C, pois era necessária a sua aplicação no jogo com o LVC, tendo em conta o PJ, quando a distribuidora adversária estivesse em Z4/Z3/Z2, ou seja, seria parecida à estratégia usada no encontro com o PV, sendo apenas utilizada com bola C (depois dos 5 metros), uma vez que a distribuidora do LVC era experiente e não podíamos balançar nos pontos/base de bloco, pois senão seríamos apanhados em contrapé. Ademais, os restantes pontos de ataque foram o bloco duplo, sempre no meio com bola A e B e o duplo e/ou triplo na pipe, consoante a velocidade, sendo perfeitamente aceitável um bloco triplo. Quanto à saída, foi usada a estratégia registada no PV, que seriam a ponta e a central entrar e “mandar braço” para preencher a diagonal intermédia (Z7/8), sendo a Z2 responsável pelos amortis e a Z1 e Z6 pelas diagonais, bem como a libero pelos ataques na linha, sendo esta uma equipa que apenas se poderia utilizar as 9 zonas e as suas divisórias em (A,B,C e D), somente com algumas atletas mais experientes, uma vez que de uma forma geral a equipa ainda não tinha sabedoria de voleibol suficiente para adotar estes conhecimentos, sendo implementados aos poucos durante a época desportiva. Note-se que, à terça-feira, são sempre disponibilizados às jogadoras os vídeos do adversário seguinte, na Dropbox® da equipa.

Na quarta-feira, a sessão destinou-se novamente a grupos, desta vez às pontas (Mami, Bea, Catarina Mariana e Baptista), à libero (Buande) e à distribuidora (Massada), tendo como foco específico o trabalho de reação na defesa, tal como foi realizado na segunda-feira anterior. Na defesa, praticou-se a seguinte sequência: 1.º ataque na linha + defesa + troca passe; 2.º reação com ataque no centro da rede; 3.º ataque diagonal + defesa + troca passe; 4.º ataque na linha + defesa + passe + cobertura; 5.º ataque na diagonal + defesa + passe + cobertura; 6.ª e 7.ª bolas iguais à anterior, mas ataques na saída da Z2. Posteriormente, foi feito um trabalho específico de relação entre as atacantes e a distribuidora, com sessões de 6 ataques consecutivos. De seguida, efetuou-se o bloco específico com contra-ataque, da seguinte forma: bloco na ponta, ataque com bola alta, bloco interior, ataque interior (C), bloco interior e ataque 7. No fim

do treino, foi feito trabalho específico de bloco, com o bloco no centro (na base) e o bloco na entrada e/ou na saída, com a marcação II e, seguidamente, a marcação I, tendo os treinadores simulado alguns ataques, em conformidade com a tendência da equipa do LVC, sendo realizada, no fim, a marcação livre para as atletas serem capazes de ler o tipo de bola e a marcação a fazer. No terminar do treino, focou-se na receção com a seguinte sequência: receção em Z1, Z6, Z3 e Z5, com séries de 1 minuto.

Na quinta-feira, centrou-se no *side-out* em situação de jogo, durante quase todo o treino. Realizou-se a situação de jogo condicionado com 5 *side-out's* para a equipa A (titular) e 7 bolas de transição para a equipa B (suplentes), distribuídas por 2 de bola A, 2 de bola B e 3 de bola C (com o objetivo da equipa A realizar sempre bloco triplo), pois foi um dos objetivos do PJ contra o jogo do LVC e se possível, também na bola B. Outra variável utilizada no treino foi 3 *side-out's* para a equipa A e 6 bolas de transição para a equipa B, 2 bolas de cada tipo (A, B e C). No que respeita ao serviço nas situações de *side-out*, eram os próprios treinadores a servir para as respetivas equipas, tentando fazê-lo aproximadamente de acordo com algumas jogadoras do LVC, ou seja, para as suas tendências e o que poderiam fazer em cada formação, sendo novamente a libero o alvo onde servir.

O treino de sexta foi detalhado, novamente, para o *side-out*, com formações específicas, consoante o jogo adversário, simulando as tendências do serviço adversário, para as atletas conhecerem o modelo de serviço que iriam encontrar no treino, sendo realizado em situação de jogo, numa fase inicial da seguinte forma: o marcador encontrava-se sempre em 15-10 para a equipa B e era a situação de jogo com 1 serviço e uma bola de confirmação (bola A e/ou B). Depois, houve 3 situações iguais às descritas anteriormente e realizou-se o jogo corrido, com o marcador em 16-10 para a equipa B. No final do treino, foi promovida a primeira e única sessão de vídeo coletiva, para analisar o vídeo e indicar as alterações, caso existissem. Esta visualização foi destinada à exposição do PJ e dos vídeos específicos de jogadora (ataque e serviço), perdendo-se mais tempo nas questões da tendência da distribuidora (tiques, sendo focado que quando levantava a perna, iria jogar no meio da rede), bem

como à análise de *side-out* do LVC, por rotação, tendo ficado para o fim o estudo de transição. É de realçar que, nesta semana, não nos foi possível visualizar mais o adversário, por falta de informação relativamente a este ano, porque, como já foi referido, apenas dispúnhamos de dois jogos e só um deles apresentava a equipa titular.

O treino de sábado foi ligeiro, focalizado em posições de K1, com situações de jogo específicas com um serviço e uma bola de confirmação, estando o marcador em 20-15 para a equipa B. Ainda foi efetuado um aperfeiçoamento do serviço individual para os alvos especificados, com uma linha de receção apenas de um lado, com a intenção de treinar com as jogadoras que iriam jogar no domingo. Quanto ao comportamento das atletas, nesta semana, considera-se que foi a melhor semana das jogadoras em termos de performance desportiva e da entrega no treino, pois todos os treinos correram conforme foi desejado e com um empenho acima da média.

No domingo, tivemos então o segundo jogo a contar para o Campeonato Nacional, com o LVC, que vinha igualmente de uma vitória frente ao Ribeirense, tal como o BFC, na primeira jornada. A nossa equipa encontrou-se, como de forma habitual, às 15h, ou seja, 2 horas antes do encontro, para o ritual de café e convívio da equipa, no próprio balneário. As jogadoras entraram para o jogo com alguma confiança extra, devido à vitória moralizadora contra o PV, ocorrida na semana anterior, fator que acabou por ser negativo para o BFC nos 2 primeiros sets do jogo. Saliente-se, que, como foi apontado anteriormente, a semana de treinos foi, a nosso ver, a melhor, devido aos índices de trabalho prestados pelas atletas e ao seu foco na tarefa e no jogo. O desafio iniciou-se às 17:20h, por atraso do jogo anterior e assim o protocolo de aquecimento de jogo iniciou-se às 16:30h.

Quanto ao jogo em si, o nosso PJ passou por iniciarmos em D1 e a possibilidade do adversário em D2, o que desde cedo se confirmou. Em termos de serviço, o PJ passava por servir na Sara (n.º 6) do lado esquerdo dela e na altura do peito, bem como na libero (n.º 18), na altura da canela e igualmente à sua esquerda (ombro). Desta maneira, o BFC iniciou o jogo, com receção e com D2, apresentando o 6 base igual ao do fim-de-semana anterior, havendo apenas

uma alteração, a entrada da jovem jogadora Baptista no lugar de Mami. Já o LVC começou, também, em D2, mas com serviço, realizando encaixe direto e com uma alteração prevista, o uso da central (n.º 12 – Pereira), sendo muito idêntica à outra central (Rute – n.º 15). No primeiro tempo técnico do set, o BFC chegou a perder por 4-8, devido a dois erros iniciais de receção. Com o desenvolvimento do jogo, a equipa não viria a conseguir dar a volta, chegando ao 2.º tempo técnico marcando o resultado 8-16. Nesta situação, foi dado um “abanão” à equipa, tendo então correspondido bem, pois até então, as atletas não estavam a cumprir o que havia sido estipulado, que era servir na Sara e não na Fernanda (n.º 3), fazendo-se crescer no jogo e chegou-se ao parcial de 18-21. Apesar da boa recuperação, não nos foi possível continuar com êxito, devido à vantagem que o LVC já detinha desde início. No final do set, o LVC viria a vencer por 22-25, com uma prestação da nossa equipa muito inferior ao jogo anterior. Em termos de PJ do adversário, neste set, o mesmo passou por servir sempre na Baptista, tendo esta correspondido de forma razoável, com 2 erros de receção. Também a distribuição de Marta não estava a sair bem, tendo, a certa altura, sido realizada uma dupla substituição, de forma a aproximar-se do marcador, o que acabou por suceder. Há que destacar que, devido à pouca informação sobre Aline (n.º 4, distribuidora), o LVC beneficiou deste facto desfavorável ao BFC.

No 2.º set, o BFC iniciou com a equipa vencedora do jogo anterior, entrando Mami, o que viria a fazer a diferença em termos de receção, bem como no ataque, e por isso o BFC chegou ao primeiro tempo com 8-7, e no segundo com 16-14, cumprido o PJ delineado. Foi ainda usado o bloco triplo com bola B e C, pois a tendência em B e C seria entrada e/ou saída, com um passe alto e não acelerado na vareta. No entanto, novamente, a equipa relaxou e o LVC aproveitou, dando a volta ao marcador com 18-21 e finalizando em 22-25, tendo a equipa lisboeta realizado assim o seu objetivo do jogo, que era atingir 1 ponto, através da conquista do 2.º set. Em termos de PJ do adversário, o mesmo viria a ser cumprido conforme o planeado, pois passou por servir na Buande (libero do BFC) e na Beni, quando se encontrava em Z1 e/ou D2. Estava claramente compreendido pelo LVC que a intenção das suas atacantes era, sempre que possível, jogar no *block-out*, pois as nossas marcações na saída com a Bia não

estavam a sair bem, pois passavam por marcações de diagonais em *side-out*, mas esta jogadora do BFC não estava a acertar com o tempo de entrada para bloquear no momento certo.

No terceiro set, com uma desvantagem de 2-0 em sets, o BFC via-se obrigado a mexer no jogo, de tal forma que manteve o 6 base, mas com uma alteração, começando em D4. Assim, como Marta marcava bem o bloco, seria difícil a Sara do LVC realizar-lhe *block-out* e então Bia apanhava na rede a Fernanda do LVC (atacante mais solicitada), havendo um bloco mais alto e agressivo. Deste modo, foi importante mudarmos a estratégia, com o LVC a começar, novamente, em D1, tendo invertido, tal como realizado no início do jogo do PV, passando a nossa equipa a dar uma boa resposta com a rede de 3 para a rede de 2 do adversário, a exemplo do que aconteceu no jogo anterior. Assim, o BFC entrou no jogo vencendo por 8-4 e por 16-13, mantendo-se o serviço na Sara e na Dias (libero do LVC), sendo mudada a estratégia de servir na Fernanda a cada 3 serviços, pois até então estaria muito tempo sem receber e é uma jogadora que ao não receber/defender fica impaciente e sai da sua zona de conforto de receção (levantando mais o corpo, pois a sua base de receção é com uma posição intermédia). Com esta alteração, o BFC viria a dominar o set por completo com os parciais a serem favoráveis: 21-15 e 25-17.

Quanto ao quarto set, viríamos a manter a equipa que jogou o set anterior, com D4. No entanto, estávamos na dúvida se o adversário viria atrás de nós, e confirmou-se que sim, começando o LVC em D3, ou seja, uma formação à frente, com o intuito claro de encaixar conforme os dois primeiros sets. O BFC vinha de um set moralizador e fez com que se mantivesse o PJ em todas as formações, tal como planeado inicialmente, pois a equipa já estava dentro do jogo e era possível aplicar melhor o PJ, tendo em conta que já tinha muito volume de jogo até então e era possível aplicá-lo. Assim foi e passámos a estar na frente durante este set todo: 8-4, 16-11, 21-15 e 25-20. Note-se que durante o mesmo set, quando o marcador estava em 11-7 para a equipa axadrezada, o treinador principal, Paulo Pardalejo, viria a ser expulso do set, permanecendo na zona de expulsão. Segundo o árbitro, o castigo foi aplicado pela forma excessiva como Pardalejo comemorou o ponto da sua equipa,

resultante do facto do árbitro ter marcado 2 toques à distribuidora adversária, situação que já vinha a acontecer desde o início do jogo, mas que só neste set fora assinalado. Desta forma, o estagiário assumiu a condução da equipa até final do set, sendo este controlado pela nossa parte, com algumas correções em termos de bloco, marcando-se sempre diagonal a todas as atacantes, deixando apenas para Sara uma marcação intermédia (entre a marcação linha e a diagonal – marcação 1,5), tendo sido transmitido à equipa a nossa superioridade e a calma necessária para vencer o set e levar o jogo para a negra, situação que viria a acontecer.

No quinto set, o treinador principal viria a juntar-se à equipa e foi decidido manter tudo como estava, mas mudar para D2, pois este último set seria curto e tínhamos a vantagem de usar a dupla substituição. Já o LVC viria a entrar em D3, tentando ir atrás da formação, mas, uma vez mais, estivemos impecáveis na escolha da formação. A equipa nortenha entrou muito bem e determinada, com o objetivo de vencer em sua casa, tendo os parciais sempre a seu favor durante a “negra”, com 5-1, 10-7 e 12-10. Pela segunda vez, o nosso treinador Pardalejo viria a ser castigado. Foi desqualificado do jogo pelo árbitro, ou seja, teve de abandonar o recinto de jogo, pelo facto de ter falado muito alto para o 2.º árbitro, segundo o juiz da partida. Por consequência, o estagiário teve de assumir, novamente, o comando da equipa, tendo esta continuando a sua boa prestação até então, havendo uma situação apertada do set com 14-13 para o BFC. Aí, o mestrando pediu tempo para quebrar o serviço adversário, pois conhecia bem a atleta do LVC que ia fazê-lo, pois tinha sido sua atleta na formação e sabia que, em momentos de pressão, a mesma poderia vacilar. Quando as equipas regressaram para o recinto, a atleta Márcia viria a falhar o serviço, dando a vitória à equipa axadrezada.

Assinale-se que o BFC, quanto à receção, teve uma eficácia de 79% com bolas positivas e 28% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 4 receções falhadas em todo o jogo. Neste capítulo, podemos destacar a prestação de receção de Sofia Buande que, apesar de ser o alvo de jogo do serviço do Lusófona, contou com 26 receções e 1 erro (65% receções positivas e 23% perfeitas), bem como a de Beni (alvo do 1.º e 2.º sets), com 34 receções

e apenas 1 erro direto (85% positivas e 26% perfeitas), tendo a outra ponta, Maria Santos (Mami), feito 18 receções, com nenhum erro direto, perfazendo 94% de bolas positivas e 39% perfeitas – bola A. No que diz respeito ao bloco, ambas as equipas, no jogo todo, realizaram 8 blocos cada, sendo que, desses 8 do BFC, 2 foram de bloco triplo, pois, na maioria das vezes, a receção do Lusófona foi com bola B e pouca com bola A (16%). Destaca-se ainda o enorme número de serviços, ao longo do jogo, totalizando-se 209 (107 do BFC e 102 do LVC), errando a nossa equipa 15 serviços e contando com 12 pontos em serviços diretos, sendo uma relação mediana para a quantidade de volume que temos trabalhado ao longo das diversas semanas.

Em conclusão, dois jogos, duas vitórias, sendo certo que a da segunda jornada poderia ter caído para qualquer lado. No entanto, conhecendo o valor dos dois clubes, o BFC teria equipa mais que suficiente para ganhar o jogo, por 3-1, embora tivesse entrado a relaxar e por isso pagara caro o início do jogo.

Campeonato Nacional

1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	3
Lusófona Voleibol Clube	2

Partida 2	Público	0
Data 10/10/2018	Recibo	0
hora 16:49	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Árbitros	,
----------	---

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.30	4-8	8-16	18-21		22-25
2	0.31	8-7	16-14	18-21		22-25
3	0.25	8-4	16-13	21-15		25-17
4	0.30	8-6	16-11	21-15		25-20
5	0.17	5-1	10-7	12-10		15-13
2.13						109-100

Boavista Futebol		Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI
		Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%
1	Mami	12	5	+7	12	1	1	18	.	94%	(39%)	26	2	2	10	38%
2	Bia	26	12	+13	14	3	1	1	.	100%	(100%)	44	7	3	22	50%
3	Beni Rodriguez	13	3	+4	15	3	.	34	1	85%	(26%)	46	1	4	13	28%
4	Salsinha	.	.	-1	1	1	.	.	.
6	Baptista	3	2	-1	6	2	2	9	2	56%	(22%)	3	.	.	.	1
9 C	Rita Losada	4	2	+1	18	1	1	11	1	1	1	9%
11 L	Buande	.	.	-1	.	.	.	26	1	65%	(23%)
12	Catarina Martins	3	1	+3	3	.	1	3	.	.	2	67%
13	Marta Massada	7	5	+3	21	2	4	8	2	.	2	25%
14 L	Sara
16	Salsa
18	Micas Teixeira	5	.	+2	18	3	2	15	.	.	3	20%
Total de Time		73	30	+30	107	15	12	88	4	78%	(28%)	157	14	10	53	34%
		Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Err	OP							
		Set 1	5	12	1	4	21	4	5	23	2	70%	(30%)	47	3	4
		Set 2	3	13	1	5	23	4	3	22	1	86%	(45%)	40	3	4
		Set 3	2	13	2	8	24	3	2	15	1	73%	(33%)	20	3	1
		Set 4	2	9	1	13	25	2	2	16	.	75%	(6%)	29	3	.
		Set 5	.	6	3	6	14	2	.	12	.	92%	(17%)	21	2	1
Treinador	Pardalejo Paulo															
Assistente	Bernardo Martins João															

Lusófona Voleibol		Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI
		Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%
1	Guedes	2	.	.	1	.	.	1	.	100%	.	4	2	.	2	50%
3	Anjos	15	5	+8	19	.	.	21	.	76%	(24%)	40	6	1	13	33%
4	Aline Galan	2	1	+1	10	1	5	.	.	1	20%
5	Joana Reis	1	.	.	11	1	1
6 C	Sara Sousa	7	4	-3	12	3	.	28	4	61%	(14%)	37	2	1	7	19%
7	Helena	1	1	+1	1	1	.	.	1	100%
8	Cristiana	18	5	+8	10	4	1	1	.	100%	.	35	4	2	15	43%
11	Cissoca Sá	2	.	.	7	1	6	.	1	2	33%
12	Bárbara	7	3	+6	14	1	.	3	.	67%	(33%)	7	.	.	5	71%
15	Rute Silva
18 L	Maria Dias	.	.	-4	.	.	.	34	4	59%	(12%)	1
20	Márcia Pardal	6	3	+2	17	2	3	16	1	1	3	19%
Total de Time		62	22	+20	102	13	5	88	8	65%	(16%)	152	15	6	49	32%
		Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Err	OP							
		Set 1	3	8	3	11	26	2	3	17	5	47%	(12%)	37	2	.
		Set 2	1	13	4	7	24	2	1	16	.	88%	(31%)	34	1	1
		Set 3	1	8	1	7	18	3	1	20	1	60%	(20%)	23	6	1
		Set 4	.	13	.	7	20	4	.	23	2	65%	(4%)	42	4	1
		Set 5	.	7	.	6	14	2	.	12	.	67%	(17%)	16	2	3
Treinador	Diogo Silva João															
Assistente	Marques Inês															

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.69 Licença:

Fig. 175 – Match-report BFC – LVC

ADVERSÁRIO: CASTÊLO DA MAIA GC - 3.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 29 de Outubro de 2017



VS.

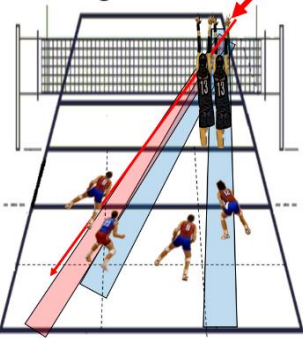


ANÁLISE INDIVIDUAL
 A equipa técnica



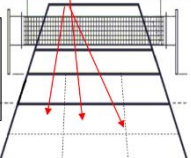
Fig. 176 – Análise individual – CMGC – Pág. 1

Ataque Rápido (Quick)

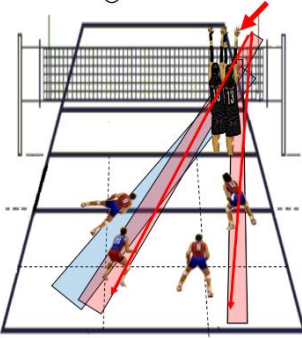


Notas Quick:
 Ataque na diagonal intermédia/fundo (Z7);
 Atenção ao block-out com bola B;
 Marcação do bloco (II) – bola A

Tendências de Serviço
 Alvo: Z5/6 – à procura da ponta atacante e/ou libero (serviço à zona)
 Varia muito – **CAI RÁPIDO (5/6 METROS)**



Ataque Alto (High)



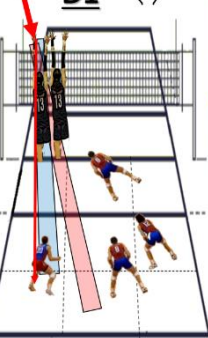
Notas High:
 Ataque na diagonal longa ou bola trabalhada na linha (atenção ao block-out) !!
 Varia com amorti e/ou bola trabalhada atrás da blockadora exterior (quando vai fora de tempo)
 Bola B – Marcação I

ATENÇÃO À ALTERAÇÃO DO SISTEMA DEFENSIVO!!!

Notas extras:

- Servir quando é recebedora atacante, vamos no confito dela c/ a libero (puxá-la dentro) – pois tem que abrir para atacar e será mais difícil.
- Servir na Inês quando em Z1 (direita dela – nossa esquerda).
- Bola forte diagonal diagonal (A);
- Bola B + C: Marcar I

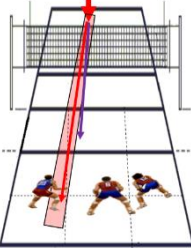
D1



Notas D1 (caso jogue perto ou oposta):
 Bola mais forte – diagonal (Z7/5) – marcação I no bloco com bola A.
 Nota: atenção ao amorti atrás da central (interior)

Nome: INÊS ALVES
PONTA PERTO
3

PIPE



Notas: Tendência para Z5/6! – Quase sempre enrolada!

Fig. 177 – Análise individual – CMGC – Pág. 2

Inês apresentava-se como a jogadora com mais volume de ataque, a par de Patrícia Leal, tendo sido feito uma pequena alteração no sistema defensivo a aplicar aquando do ataque desta jogadora.

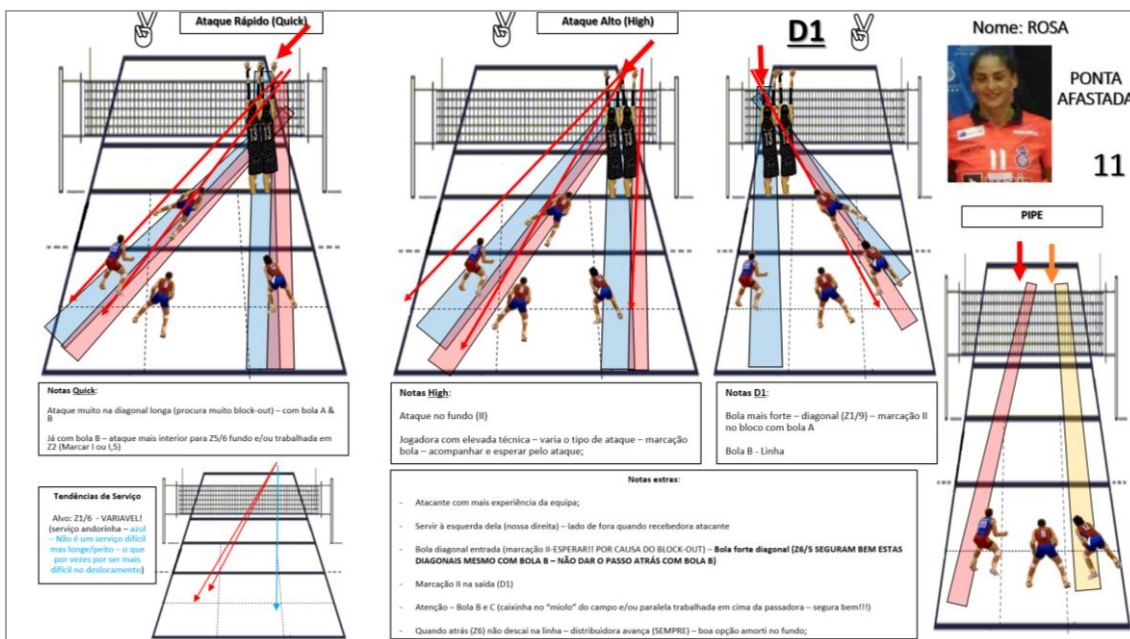


Fig. 178 – Análise individual – CMGC – Pág. 3

Rosa era a jogadora com mais experiência na equipa do Castelo, tendo um nível técnico acima da média e, desta forma, a nossa marcação de bloco foi II, mas houve necessidade de adaptar, muitas vezes, a marcação de bola.

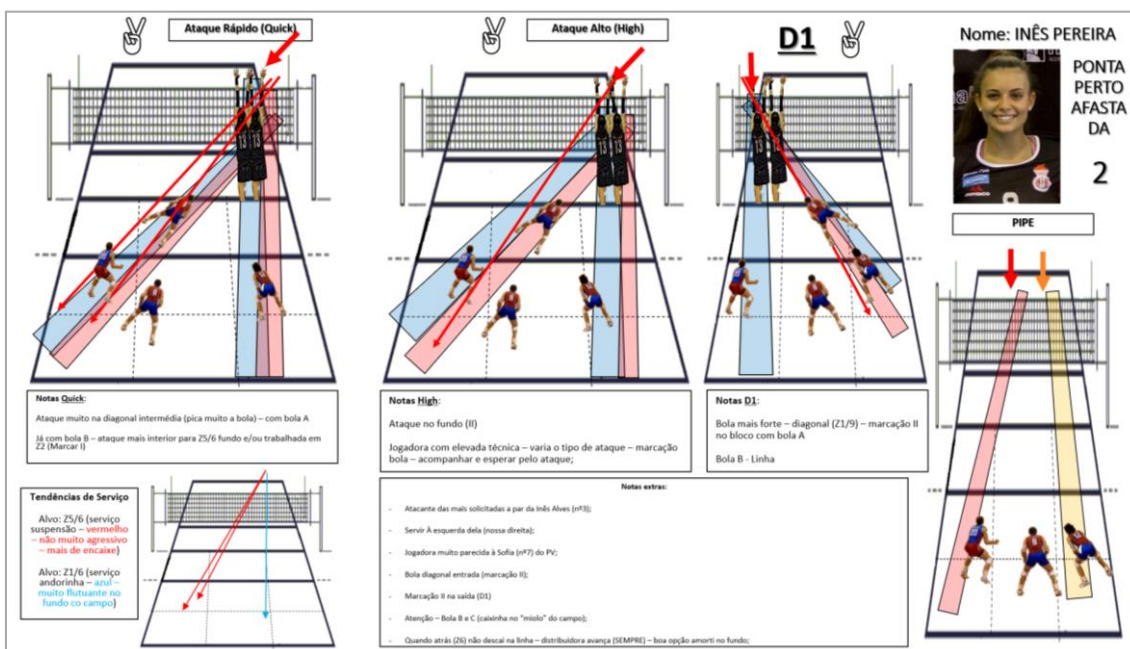


Fig. 179 – Análise individual – CMGC – Pág. 4

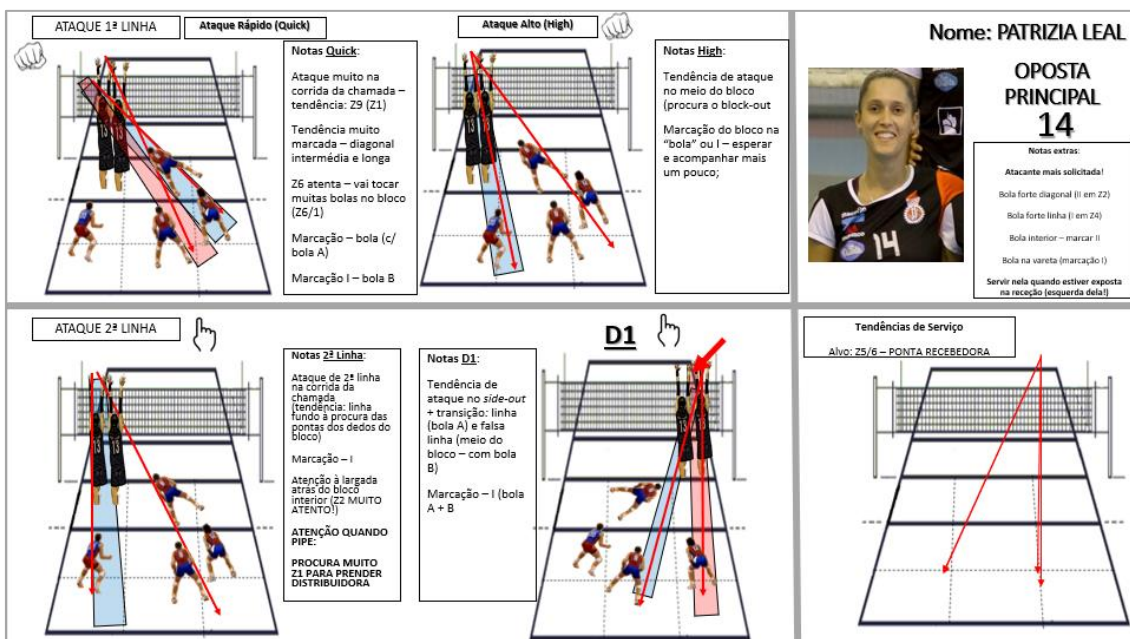


Fig. 180 – Análise individual – CMGC – Pág. 5

Patrizia era a jogadora mais solicitada da equipa, com diversos recursos em termos de ataque e, devido a isso, a marcação de bloco passou por “bola” sempre que atacava de 1.ª linha.

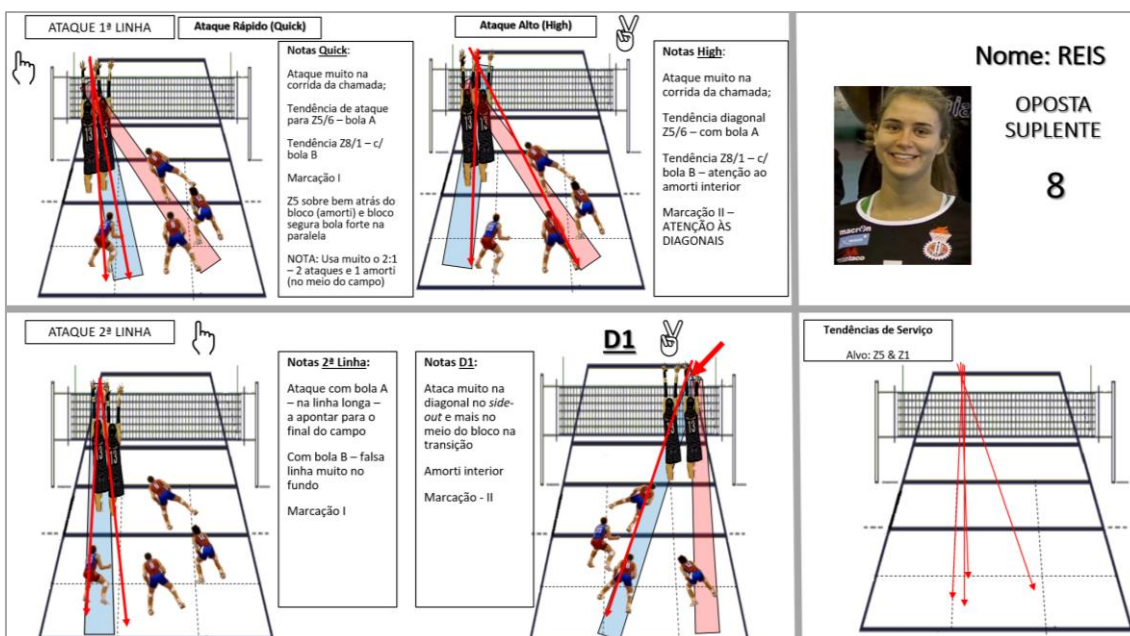


Fig. 181 – Análise individual – CMGC – Pág. 6



Fig. 182 – Análise individual – CMGC – Pág. 7

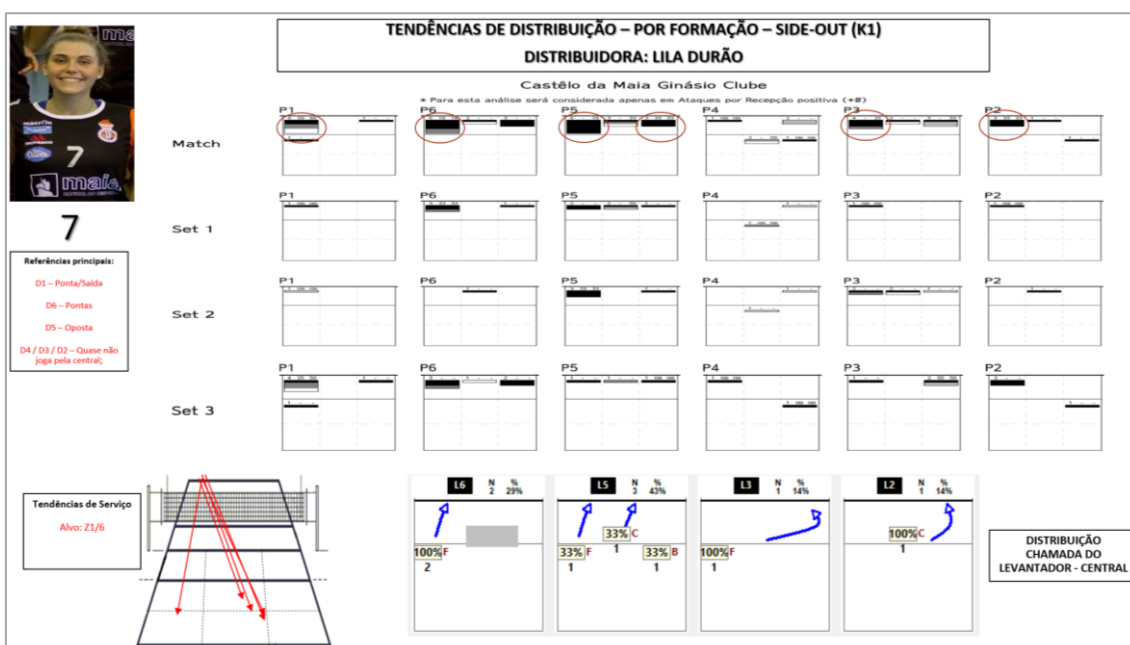


Fig. 183 – Análise individual – CMGC – Pág. 8

Relativamente a esta distribuidora, foram estudados 4 jogos da equipa (2 de pré-época e 2 oficiais), sendo fundamental destacar-se a sua distribuição de *side-out*, com muito jogo na ponta e na saída da rede.

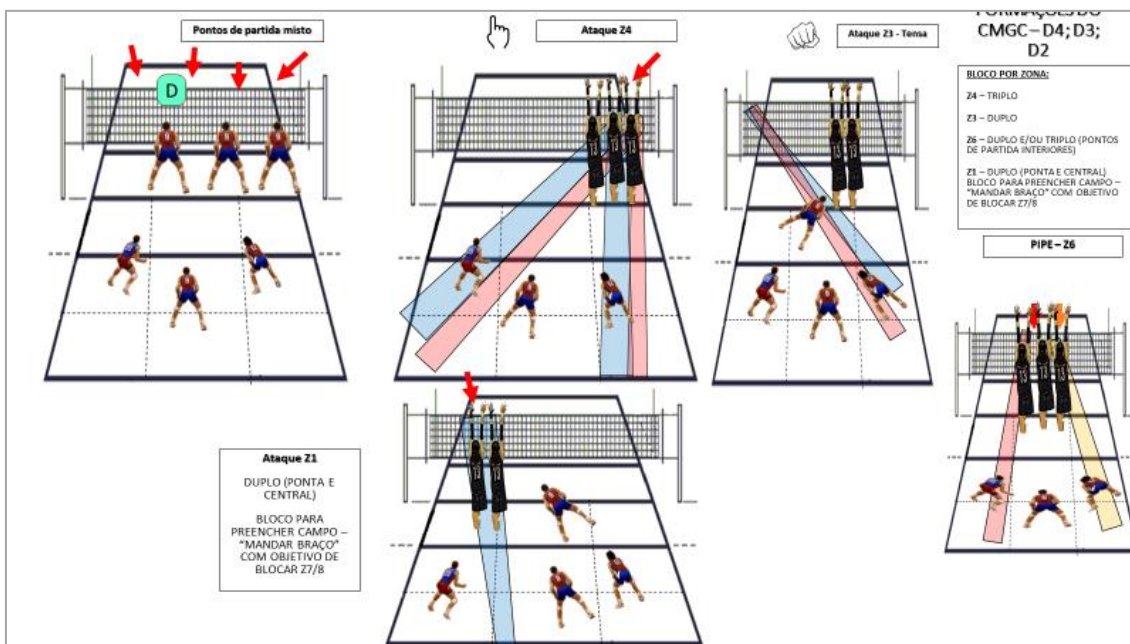


Fig. 184 – Análise individual – CMGC – Pág. 9

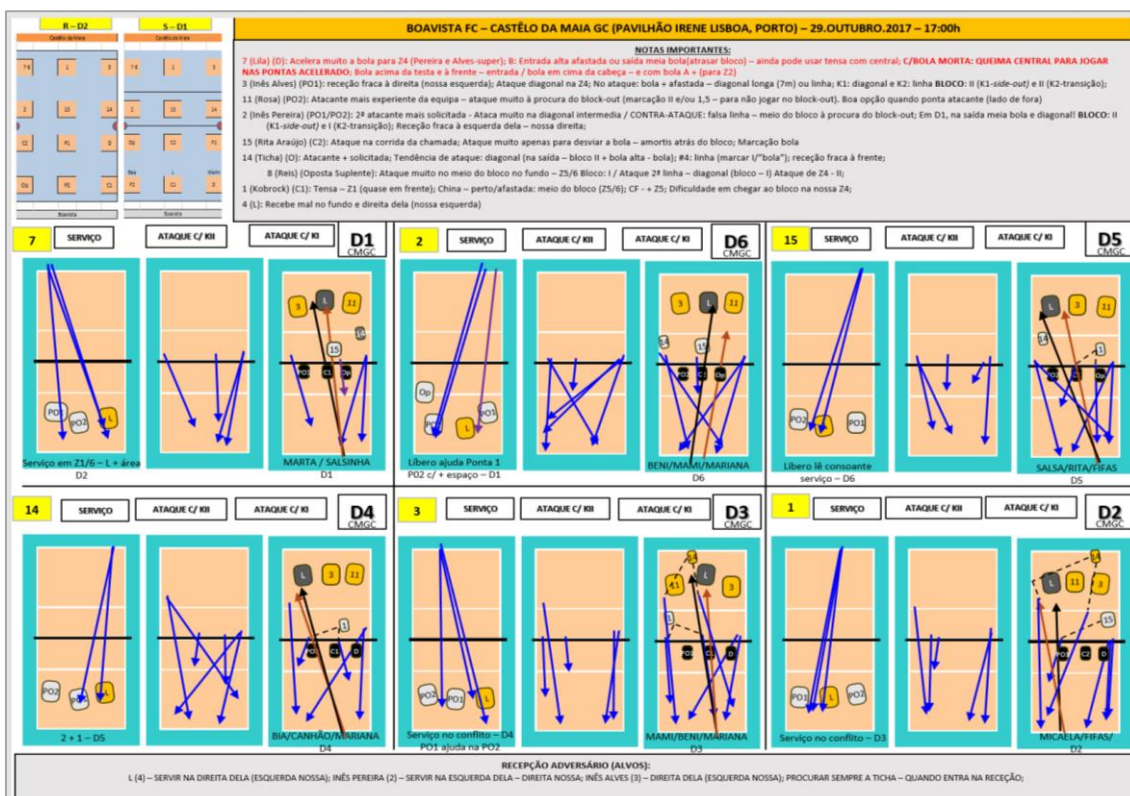


Fig. 185 – Plano de Jogo por rotação – CMGC – Pág. 1

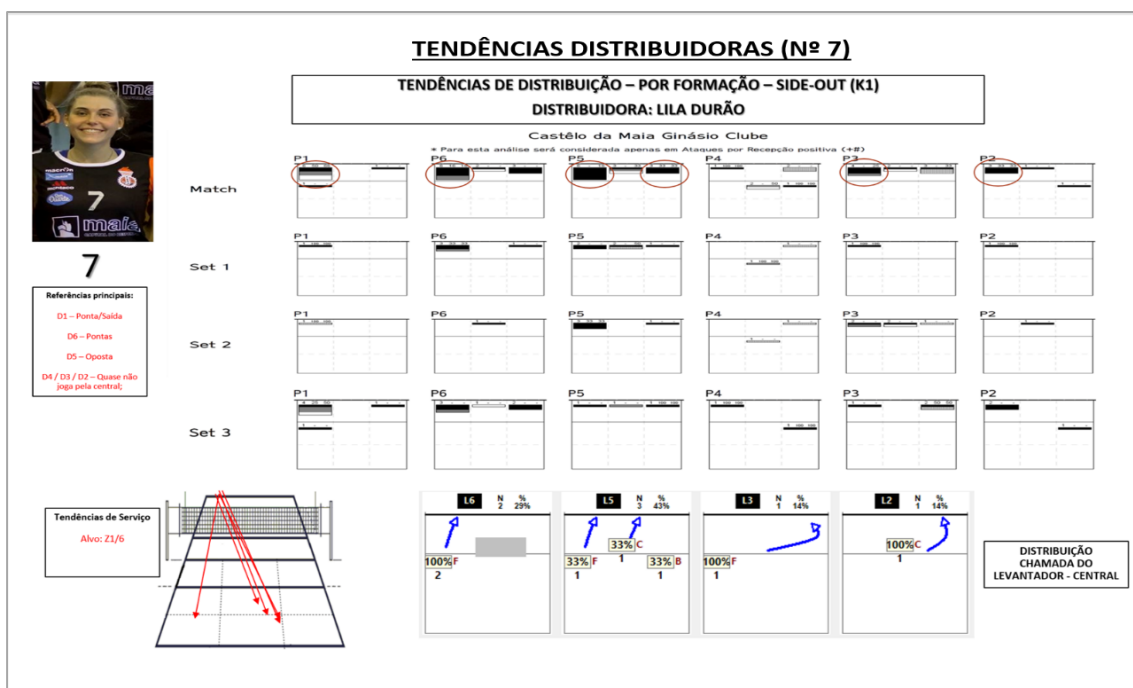


Fig. 186 – Plano de Jogo por rotação – CMGC – Pág. 2

Este plano foi criado com base nos jogos de pré-época e nos do campeonato até esta data, tendo a equipa técnica do BFC feito uma previsão de 6 base do CMGC, pois esta era uma equipa muito homogênea, podendo as pontas serem versáteis, uma vez que podiam jogar tanto na Z2, como na Z4.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 8	
Informações gerais	
N.º da semana: 8	Dias: 23/10 – 29/10
Microciclo: 8	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Castelo da Maia GC (C – Irene)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

O terceiro encontro a contar para o Campeonato Nacional, 1.ª fase, aconteceu com o Castelo da Maia Ginásio Clube (CMGC).

No primeiro treino da semana, na segunda-feira, novamente, realizou-se uma ação por grupos, como era habitual há três semanas, sendo este específico para centrais, conjuntamente com a distribuidora Ana Rita Gomes e as duas liberos (Sara e Filipa). Na parte inicial deste treino, foi feito o aperfeiçoamento da defesa, independentemente da sua zona, uma vez que, caso fosse necessário, as atletas já estariam familiarizadas com a situação. De seguida, ocorreu o trabalho específico de centrais, principalmente na transição com ataque para a libero e a distribuição de Ana Rita para as centrais. Também, fez-se uma sessão específica de bloco, com o intuito de marcar sempre “bola” e corrida no ataque da oponente, pois tal seria necessário para o jogo do fim-de-semana, devido às centrais do CMGC possuírem tendências variadas. Ainda na segunda, foi colocada, na Dropbox ® do clube, toda a informação relativa ao jogo, para que as atletas conseguissem observar e analisar o adversário, tendo sido discutido com muitas atletas a visualização das atletas do Castelo.

Já na terça-feira, o trabalho incidiu, de novo, na especificidade por posição (centrais e pontas). Este tipo de ação deveu-se ao facto de, no jogo anterior, contra o LVC, ter havido um número considerável de passes para as centrais (26 bolas) e ter havido pouca eficácia das mesmas (apenas 4 pontos de ataque) e então realizou-se este trabalho mais específico, o qual foi orientado pelo estagiário. Este exercício foi fundamental para desmontar alguns detalhes que as centrais tinham em termos de chamada de ataque e o respetivo braço de ataque. A sequência consistia em: bloco na nossa Z2 + defesa da libero na linha (Z1) + ataque nas costas (curta costas ou china); bloco na Z4 + defesa da libero

na linha (Z5) + contra-ataque com tensa ou curta à frente a um pé; bloco na Z2 + defesa da libero na diagonal (Z5) + contra-ataque pelas costas (china ou curta à frente); bloco na Z4 + defesa da libero na diagonal (Z1) + contra-ataque com a central com tensa ou china. Este tipo de treino foi promovido anteriormente, mas não muito, devido à falta de tempo, pois existem alguns aspetos mais importantes a ter em conta para a equipa jogar devidamente bem. Já no outro campo, com o treinador principal, o trabalho específico de pontas foi destinado à resistência de ataque, devendo cada atleta realizar 4 repetições da seguinte forma: 1) bloco na zona 4 + ataque de transição com bola defendida pela libero; 2) bloco na zona 4 + ataque com transição com defesa da oposta; 3) bloco na zona 4 + defesa na pequena diagonal com contra-ataque na Z4; 4) receção a 2 nas zonas 5/6 com o respetivo *side-out*. Neste caso, o volume de ataque foi elevado, tendo cada atleta realizado 3 séries das 4 repetições por série. No caso das opostas era igual, mas na zona 2.

Na quarta-feira, a sessão destinou-se, novamente, ao grupo das pontas (Mami, Bea, Beni, Mariana e Baptista), à libero (Buande) e à distribuidora (Massada), tendo como foco específico o trabalho da reação na defesa, tal como foi realizado na segunda-feira anterior. Os exercícios referentes à defesa foram os seguintes: 1.º ataque na linha + defesa + troca passe; 2.º reação com ataque no centro da rede; 3.º ataque diagonal + defesa + troca passe; 4.º ataque na linha + defesa + passe + cobertura; 5.º ataque na diagonal + defesa + passe + cobertura; 6.ª e 7.ª bolas iguais à anterior, mas ataques na saída da Z2; 8.ª defesa de ataque forte de Z4; 9.ª defesa de ataque de central; 10.ª defesa de ataque forte de Z2; 11.ª defesa de ataque forte de central. Posteriormente, foi desenvolvido um trabalho específico de *side-out* com uma ponta atacante na receção conjuntamente com a libero, havendo ataque da ponta ou oposta, consoante o combinado com a Marta. De seguida, deu-se sequência ao trabalho anterior, mas com dois *side-out*'s, com uma linha de receção de 2 + 1 e ataque apenas pela entrada. Depois, havia ataque do treinador da Z2 para defesa da oposta e o respetivo contra-ataque por pipe, seguindo-se o ataque do treinador da Z4 para a libero e o contra-ataque por Z2 e, por fim, o ataque dos treinadores nas pequenas diagonais e com contra-ataque livre, podendo a distribuidora

variar o jogo, sendo este o objetivo. Para terminar, trabalhou-se apenas a parte específica de recepção, com a seguinte sequência: recepção em Z1, Z6, Z3 e Z5, com séries de 1 minutos.

Na quinta-feira, o treino focou-se no volume de jogo de 6 contra 6, iniciando-se com o ataque pela 2.^a linha, neste caso, a Z1 e a Z6 e com apenas controlo de bola, com o intuito de alongar o batimento. De seguida, aconteceu a situação de jogo, condicionado por 2 *side-out*'s para a equipa A (titular) e 6 bolas de transição para a equipa B (suplentes), distribuídas por 2 de bola A, 2 de bola B e 2 de bola C (com o objetivo da equipa A realizar sempre bloco triplo), havendo critério de êxito realizar 6 das 8 bolas. Outra variável utilizada no treino foi 1 *side-out* para a equipa A e a bola de confirmação para a bola A, caso pontuasse na primeira bola. Nesta situação de jogo, com 10 *side-out*'s, a equipa A tinha como critério de êxito realizar 6 das 10 bolas. Em toda a situação de jogo, foi realizado o cruzamento de jogo, começando ambas as equipas em P1 e depois em P4, seguindo-se P6 e depois P3, e assim sucessivamente, até passar por todas as rotações. No mesmo treino, foi discutido com o treinador principal a mudança do sistema defensivo para o ataque de Inês Alves, devendo ser adotado um sistema rotacional com a Z1 a subir para o amorti, e a Z6 e Z5 descaírem para meio do bloco e a diagonal intermédia forte.

O treino de sexta foi destinado à situação de jogo de 6x6 e ao treino do sistema defensivo para o ataque da Inês Alves, o sistema rotacional. Treinou-se focados no *side-out* com formações específicas, consoante o jogo do adversário, simulando-se as tendências do seu serviço, para as atletas conhecerem o modelo de serviço que iriam encontrar no jogo, sendo realizado em situação de jogo, numa fase inicial da seguinte forma: o marcador encontrava-se sempre em 14-10 para a equipa B e era a situação de jogo com 1 serviço e uma bola de confirmação (ataque para a libero, colocada pelo treinador). Depois, deu-se ênfase ao volume de serviço, com o objetivo de melhorá-lo e prepará-lo para o encontro oficial (8 serviços consecutivos ao apito do treinador), havendo recepção de três atletas (Buande, Beni e Mami). No final do treino, foi realizada a primeira e única sessão de vídeo coletiva, com todas as atletas, analisando-o e indicando algumas alterações, principalmente em termos defensivos a aplicar com Inês

Alves. Esta visualização foi dirigida para a exposição do PJ e dos vídeos específicos de jogadora (ataque e serviço), bem como fez-se a análise de *side-out* do CMGC, por rotação, e ainda da transição (KII) por rotação. De realçar que, nesta semana, não nos foi possível visualizar mais o adversário, por falta de tempo e por nos ser prioritário corrigir alguns pormenores nalgumas situações específicas de jogo e de jogadoras, tendo sido dado maior foco ao PJ a partir de quinta-feira.

Quanto ao treino de sábado, foi acordado pela equipa técnica que seria dado folga às atletas, uma vez que se notava algum cansaço, devido à carga de trabalho físico e ao volume dos treinos de segunda a quinta. Também aconteceu esta folga, porque na semana seguinte estavam previstos 3 jogos oficiais (quarta, Belenenses; sábado, Ribeirense e domingo, Clube Kairós).

O comportamento das atletas, nesta semana, foi positivo, principalmente no trabalho específico efetuado nos treinos de segunda a quinta, embora se tivesse registado alguma falta de foco na parte inicial do treino de quinta-feira.

Já no domingo, no terceiro jogo do campeonato nacional, o adversário foi o CMGC. Esta foi uma equipa que veio de duas derrotas por 0-3, contra adversários pela luta do título, o Leixões e o Clube Kairós. O jogo iniciou-se na hora prevista, às 17h. A nossa equipa entrou com vontade de vencer, com um bom protocolo de aquecimento de jogo. Quanto ao encontro, o nosso PJ passava por condicionar a organização do CMGC, através do serviço na libero da equipa (n.º 4 - Raquel), no seu lado direito ou na altura do ombro/peito e/ou na Patrizia Leal (n.º 14), caso entrasse na receção. O nosso PJ passou por iniciarmos em D2, visto que o Castêlo começou nos jogos anteriores e neste, também, em D1. O nosso seis base foi igual ao do jogo anterior, com Massada, Beni, Rita, Bea, Mami e Mica. Houve uma alteração relativamente ao Castêlo, dado que estávamos à espera que jogasse a Inês Alves na entrada da rede, mas tal não aconteceu, devido a estar lesionada na coxa, começando neste jogo como libero. Em relação às outras alterações, corresponderam à segunda versão que estávamos à espera, com Patrizia, na entrada da rede, juntamente com Rosa e Inês Pereira, na saída e as centrais habituais (n.º 1, a Kobrock e n.º 15, Rita Araújo). Quanto ao PJ do CMGC, passava por, tal como os anteriores

adversários, servir na nossa libero (Buande) e com o objetivo de ataque de procurar muito o *block-out*. No início do set, o BFC chegou ao primeiro tempo técnico, a perder por 4-8, tal como no jogo anterior contra o Lusófona, devido a dois erros iniciais de set, de *side-out* forçados. Com o decorrer do jogo, a equipa viria a conseguir dar a volta, chegando ao 2.º tempo técnico com 16-15, tendo sido uma boa recuperação, principalmente, graças ao serviço de Mica e à nossa forte relação bloco-defesa. De seguida, continuou-se a desenvolver a consistência de jogo, com o marcador em 21-15, não tendo o CMGC pontuado desde o parcial dos 16 pontos, acabando o BFC por ganhar por 25-17. Na visão do estagiário, o Castelo não conseguiu dar a volta a esta nova situação do resultado chegar muito equilibrado, pois apenas uma vez isso tinha acontecido até então (3.º set contra o Clube K), por não ter a consistência e a maturidade necessárias para agarrar a ponta final do set. Quanto ao PJ, foi adaptado em termos de marcação de bloco para o ataque de Inês Pereira (n.º 2), tendo sido marcado bola, devido ao seu ataque com falsa linha, muito à procura das pontas dos dedos com tendência de Z6/1.

No 2.º set, o CMGC fez uma alteração, começando com a receção em D1, mantendo a formação da rotação anterior, tendo a equipa não se adaptado ao jogo com o cruzamento das formações, tendo os parciais sido 8-7, 15-16, 18-21 e 19-25. A equipa entrou mais relaxada que no set anterior, tendo sido um set atípico com muitos erros dos dois clubes e nenhuma das formações tinha vontade de agarrar o jogo. Até ao segundo tempo técnico, houve um equilíbrio entre as equipas, no entanto, o CMGC conseguiu abrir uma vantagem de 3 pontos de serviço, sendo cruciais para o desfecho deste set.

Quanto ao 3.º set, o CMGC voltou a iniciar o jogo com a mesma formação, indo, novamente, atrás da nossa formação para encaixar o jogo, começando em D2. Com algum receio, por ser um encaixe idêntico ao do set anterior, a nossa equipa respondeu bem, tendo arrancado até ao primeiro tempo técnico com o parcial de 8-4. No entanto, a estratégia foi alterada neste início de set, passando o alvo de serviço a ser, até aos 8 pontos, Rosa (n.º 11), pois estaria já há 2 sets sem receber e queríamos testar como se encontrava. Desse modo, a mesma atleta começou a vacilar, tendo depois o serviço, até ao final do set,

sido alternado, servindo na libero (Raquel) e em Rosa (a cada 2 serviços). Assim, o PJ foi alterado, no sentido de direção de serviço, tendo-se mantido as marcações de bloco a todas as jogadoras, pois a nossa equipa assentou na perfeição no sistema defensivo a aplicar. Desta forma, com o evoluir do jogo e do set, o CMGC não esteve muito bem, devido à nossa consistência de serviço, ficando os parciais da seguinte forma: 16-8, 21-12 e 25-17.

No que se refere ao último set do jogo, o quarto, registou-se o claro domínio da equipa da casa, apesar da quantidade de rallys, tendo a nossa equipa se apresentado muito forte, em todas as situações, ganhando todos os rallys, devido ao seu forte Kill e aos treinos de terça e quarta que fizeram efeito, pois deu-se ênfase à resistência de ataque às atacantes. Os parciais deste jogo foram iguais ao do set anterior, menos no final do set, em que se registou 25-18, tendo a equipa axadrezada ganho mais um jogo, obtendo assim, em 3 jogos, 3 vitórias e 8 pontos.

No que se relaciona com o PJ, o mesmo foi cumprido com rigor, em termos de serviço e nas marcações de bloco às diversas atletas. Contudo, a versão de PJ realizado por formação não foi como esperada, uma vez que Inês Alves não jogou na ponta e Patrizia jogou na ponta, algo que sabíamos da versatilidade do CMGC, mas, no entanto, houve uma boa adaptação da equipa ao adversário, apesar de no 2.º set a equipa da casa ter podido evitado a sua derrota.

Quanto à receção do BFC, a equipa teve 73% com bolas positivas e 42% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 5 receções falhadas em todo o jogo e destaque-se, novamente, a prestação da jovem libero Sofia Buande, que, apesar de ser o alvo preferido do serviço do Castelo, contou com 34 receções e 3 erros (74% receções positivas e 44% perfeitas), bem como a ação de Beni (alvo do 3.º set), com 13 receções e apenas 1 erro direto (69% positivas e 46% perfeitas) e ainda da outra ponta, Maria Santos (Mami), que viria a ter 12 receções, com um erro direto, perfazendo 75% de bolas positivas e 33% perfeitas – bola A. No que diz respeito ao bloco, o BFC realizou 4 blocos e o CMGC contabilizou mais dois que a equipa da casa. Quanto ao bloco do BFC, 2 foram de bloco triplo, pois, na maioria das vezes, a receção do CMGC foi com

bola B e poucas vezes com bola A (30%). A prestação das centrais do BFC foi melhor, em termos físicos e de integração no jogo, havendo maior entrosamento entre a distribuidora e as centrais. No entanto, ambas as centrais levaram 10 bolas, tendo contabilizado 3 em 10 pontos diretos, nenhum erro direto para fora e 1 de bloco, perfazendo uma percentagem de 29%.

Campeonato Nacional

3º Dia 1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube 3
Castêlo da Maia Ginásio Clube 1

Partida 3
Data 29/10/2017
hora 17:00
Cidade Porto

Público 0
Recibo 0
Planta Irene Lisboa

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.22	4-8	16-15	21-15		25-17
2	0.24	8-7	15-16	18-21		19-25
3	0.23	8-4	16-8	21-12		25-17
4	0.23	8-4	16-8	21-12		25-18
1.32						94-77

Árbitros

Boavista Futebol		Set					Pontos				Saque				Recepção				Ataque				BI	
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt		
1	Mami	6	5	6	5		9	3	+5	10	.	.	12	1	75%	(33%)	24	1	2	9	38%	.		
2	Bia	5	4	5	4		23	9	+18	10	2	2	31	3	.	20	65%	1		
3	Salsa						1	1	+1	2	.	1	1		
4	Salsinha							
6	Baptista							
7	L Fifas							
8	L Buande						.	.	-3	.	.	.	34	3	74%	(44%)		
9	C Rita Losada	4	3	4	3		5	4	+1	16	4	4	4	.	1	25%	.	.		
10	Marta Massada	2	1	2	1		4	.	.	21	3	3	4	.	1	25%	.	.		
11	Beni Rodriguez	3	2	3	2		13	7	+4	19	4	3	13	1	69%	(46%)	32	2	2	10	31%	.		
12	Catarina Martins							
16	Micas Teixeira	1	6	1	6		9	7	+7	15	1	4	6	.	1	2	33%	3		
Total de Time							64	31	+33	93	14	17	59	5	73%	(42%)	102	6	6	43	42%	4		
							Pontos ganhos Saqu Ata Blo Er.OP																	
							Set 1 8 8 3 6 24 3 8 13 1 69% (54%) 23 3 3 8 35% 3																	
							Set 2 3 7 . 9 20 4 3 17 2 71% (35%) 22 2 2 7 32% .																	
							Set 3 3 16 . 6 24 4 3 15 1 73% (40%) 31 1 . 16 52% .																	
							Set 4 3 12 1 9 25 3 3 14 1 79% (43%) 26 . 1 12 46% 1																	
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

Castêlo da Maia		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt		
1	Kobrock	6	6	1	6		6	4	+3	9	2	1	6	1	.	2	33%	3		
2	Inês Pereira	4	4	5	4		7	2	-5	8	6	.	18	3	67%	(17%)	16	3	.	7	44%	.		
4	L Raquel Lopes						.	.	-3	.	.	.	30	3	63%	(43%)		
5	Daniela Sol						.	.	-1	3	1		
7	Lila	1	1	2	1		5	1	-1	14	4	2	8	2	.	3	38%	.		
8	Reis						1	.	-1	1	3	2	.	1	33%	.		
9	L Inês Alves						.	.	-1	.	.	.	2	1	50%	(50%)		
10	Teresa Amaral							
11	C Rosa Costa	2	2	3	2		15	4	+8	16	2	3	16	4	56%	(31%)	22	.	1	11	50%	1		
12	LAMEIRA Ines							
13	Catarina Duarte						2	1	+1	3	4	1	.	1	25%	1		
14	Ticha	5	5	6	5		11	1	+5	14	.	.	6	.	67%	.	33	4	2	11	33%	.		
15	Rita Araújo	3	3	4	3		5	3	+3	10	1	2	1	.	.	.	6	.	1	3	50%	.		
16	XXX							
Total de Time							53	17	+9	78	16	8	73	11	62%	(30%)	98	13	4	39	40%	6		
							Pontos ganhos Saqu Ata Blo Er.OP																	
Set 1							2	6	3	6	.	18	4	2	19	6	42%	(21%)	19	2	3	6	32%	3
Set 2							3	11	2	9	.	24	6	3	15	2	73%	(20%)	25	3	.	11	44%	2
Set 3							2	10	.	5	.	18	2	2	19	2	58%	(26%)	24	4	.	10	42%	.
Set 4							1	12	1	4	.	18	4	1	20	1	75%	(50%)	30	4	1	12	40%	1
Treinador		Andrade Helder																						
Assistente		Araujo Ricardo																						

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saqu

Click&Scout Rel 1.01.69 Licença:

Fig. 187 – Match-report BFC – CMGC

ADVERSÁRIO: CLUBE FUTEBOL “OS BELENENSES” - 4.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 1 de Novembro de 2017



VS.

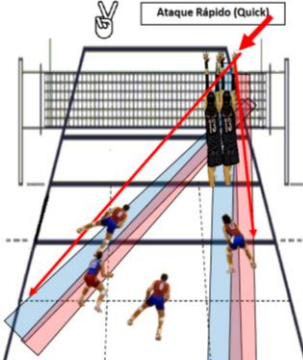


ANÁLISE INDIVIDUAL
 A equipa técnica



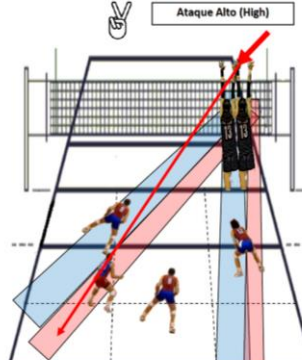
Fig. 188 – Análise individual – CFB– Pág. 1

Ataque Rápido (Quick)




Notas Quick:
 Ataque muito na diagonal intermédia – com bola A
 Já com bola B – ataque mais interior para 25/6 fundo

Ataque Alto (High)




Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo – com bola B (diagonal)

D1



Notas D1:
 Bola mais forte – diagonal (29) – marcação II no bloco com bola A e B

Tendências de Serviço




Alvo: 25/6 (serviço na ponta atacante)
 Serviço tenso – a forçar o fundo do campo;

Notas extras:

- Atacante mais solicitada DAS PONTAS
- Bola diagonal entrada (marcação II);
- Marcação II na saída (D1)
- Atenção – Bola B e C (amorti atrás do bloco e/ou meio de campo);
- SERVIR NA ALICE – NOS CORREDORES! – LADO DE FORA (D1 E D6) + (D3 E D2)

Nome: ALICE



PONTA PERTO 15

PIPE

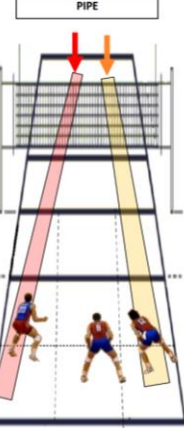


Fig. 189 – Análise individual – CFB – Pág. 2

Alice, a par de Maria Maio (n.º 3 – oposta), era das atletas mais solicitadas em termos de passe para ataque e, por isso, foi delineada a estratégia

expressa na figura anterior, em termos de movimentação defensiva, sendo o MJ adaptado, pois a Z4 passou a sair para os 3 metros, em vez de ficar dentro dos 3 metros, atrás do bloco, tal como é explicado no MJ.

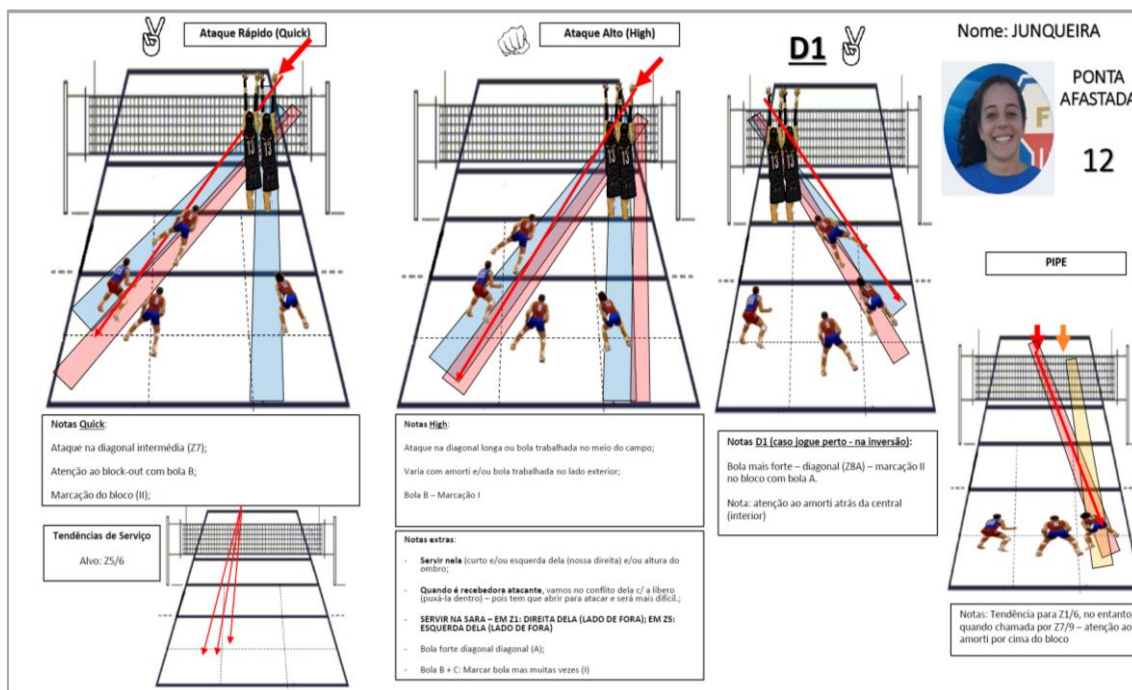


Fig. 190 – Análise individual – CFB – Pág. 3

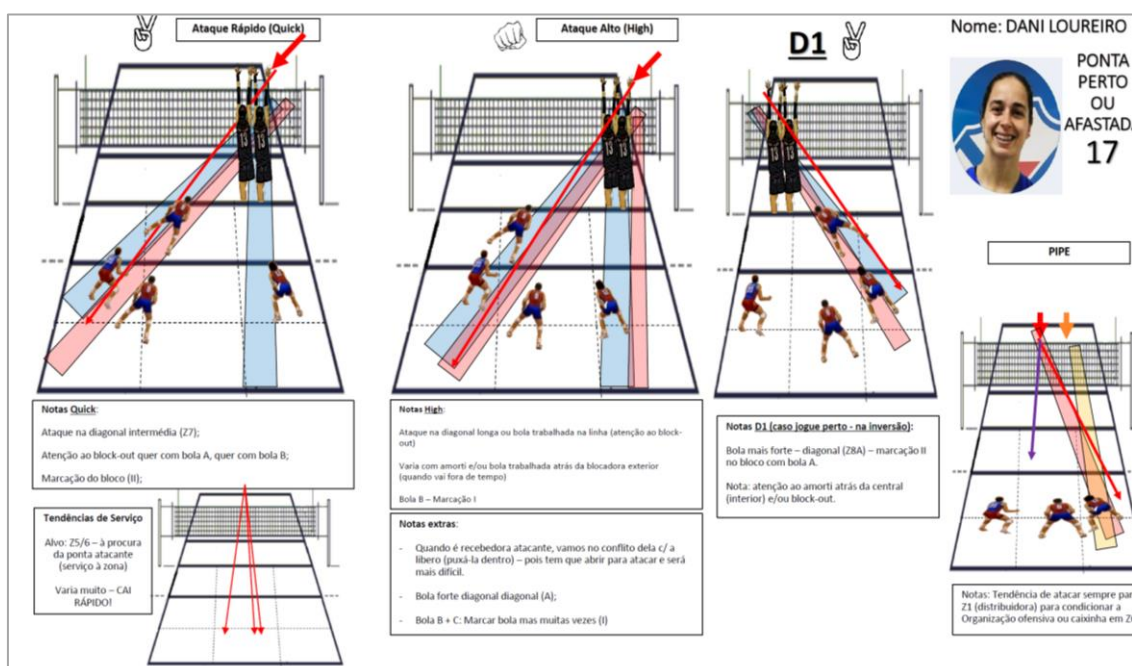


Fig. 191 – Análise individual – CFB – Pág. 4

Quanto a Daniela Loureiro, uma jogadora muito experiente no campeonato português, durante muitas épocas, variava entre ponta atacante e libero. No entanto, nesta época, como modo de prevenção, fizemos um PJ para a respetiva atleta. Na hora do jogo, confirmou-se que seria libero.

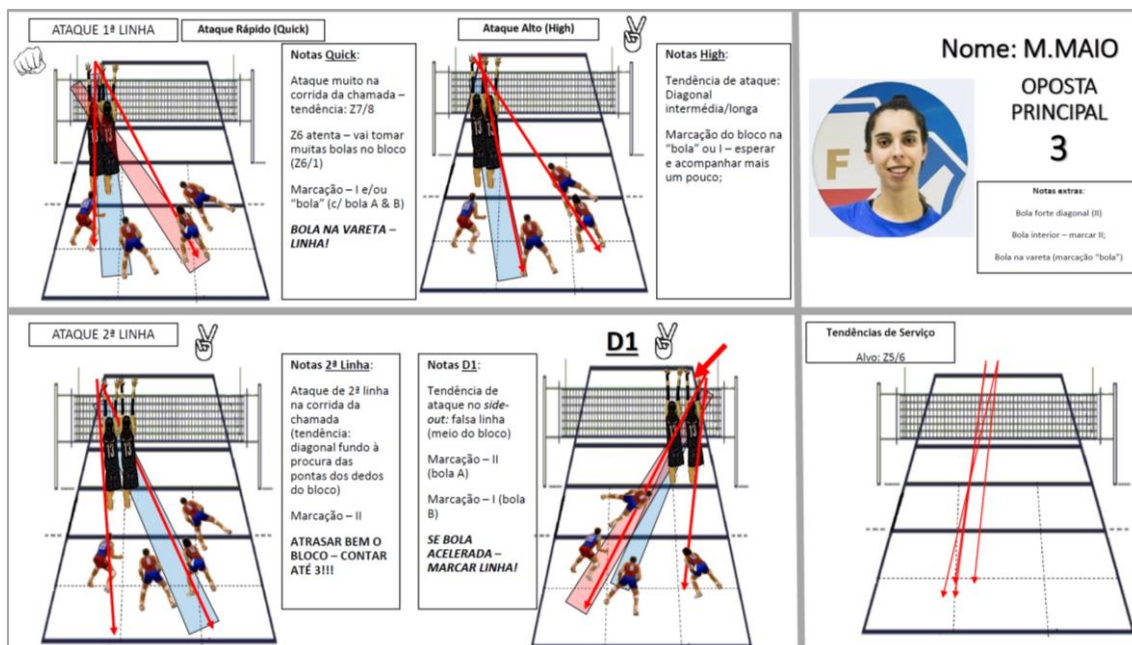


Fig. 192 – Análise individual – CFB – Pág. 5

Maria era a jogadora mais solicitada da equipa, com uma bola forte na diagonal intermédia e longa e, devido a isso, a marcação com uma bola mais rápida, era de bola e numa bola mais alta seria diagonal (II).

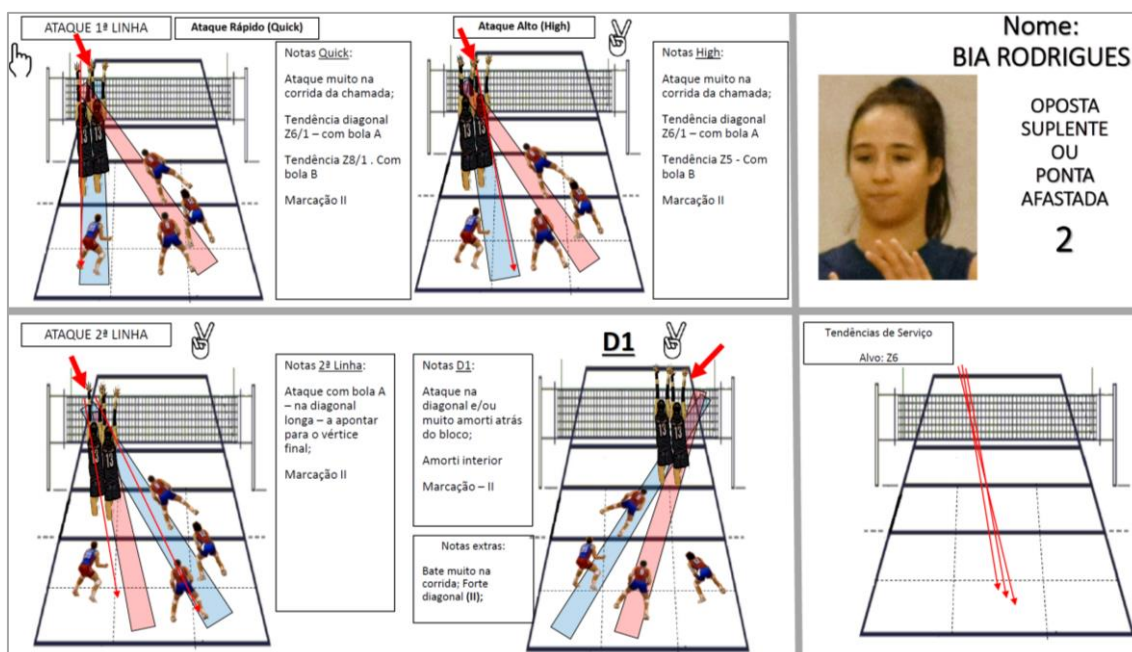


Fig. 193 – Análise individual – CFB – Pág. 6

Beatriz Rodrigues (Bia) era a atleta mais nova do plantel, tenho idade de júnior. Numa primeira fase, entrava na “inversão”, mas, na jornada anterior, tinha começado na Z4 e com uma boa prestação, tendo a equipa técnica se prevenido nesse sentido, realizando um PJ para as duas zonas (Z2 e Z4).

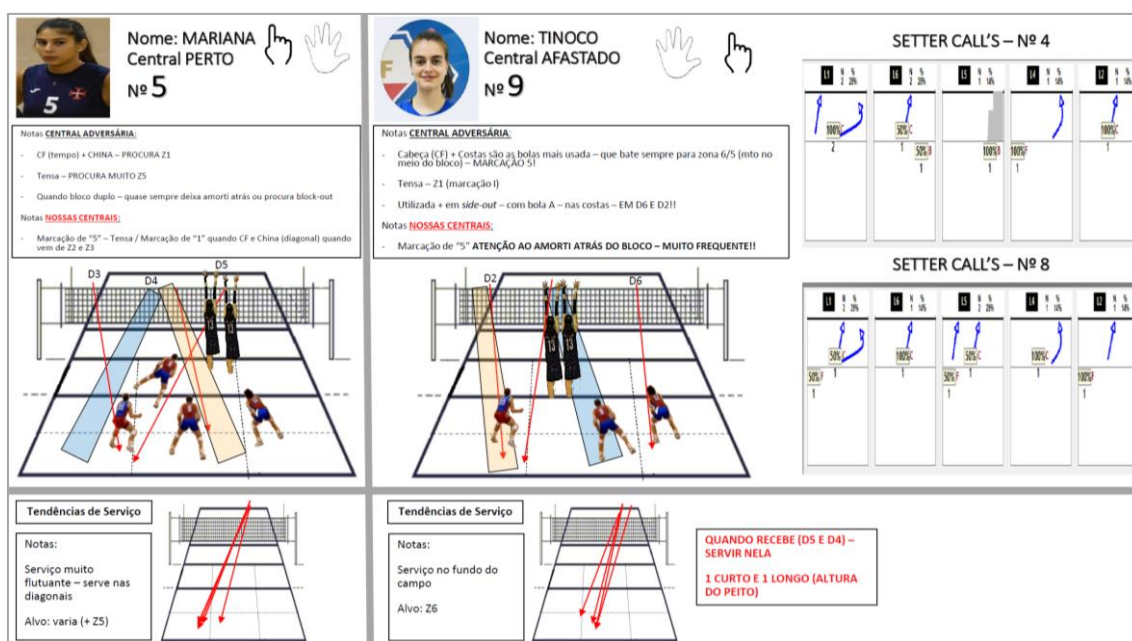


Fig. 194 – Análise individual – CFB – Pág. 7

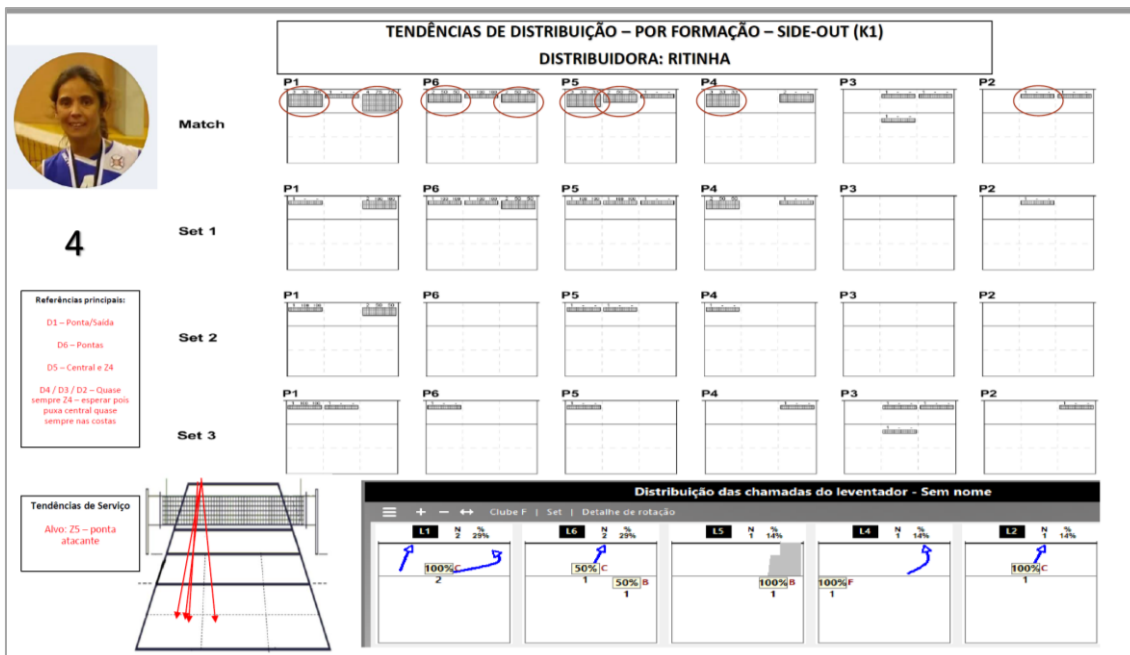


Fig. 195 – Análise individual – CFB – Pág. 8

Relativamente a esta distribuidora, Ritinha – possivelmente a que tem mais idade no nosso campeonato e com uma experiência muito rica do voleibol – foram estudados os três primeiros jogos do campeonato, bem como um de pré-época.

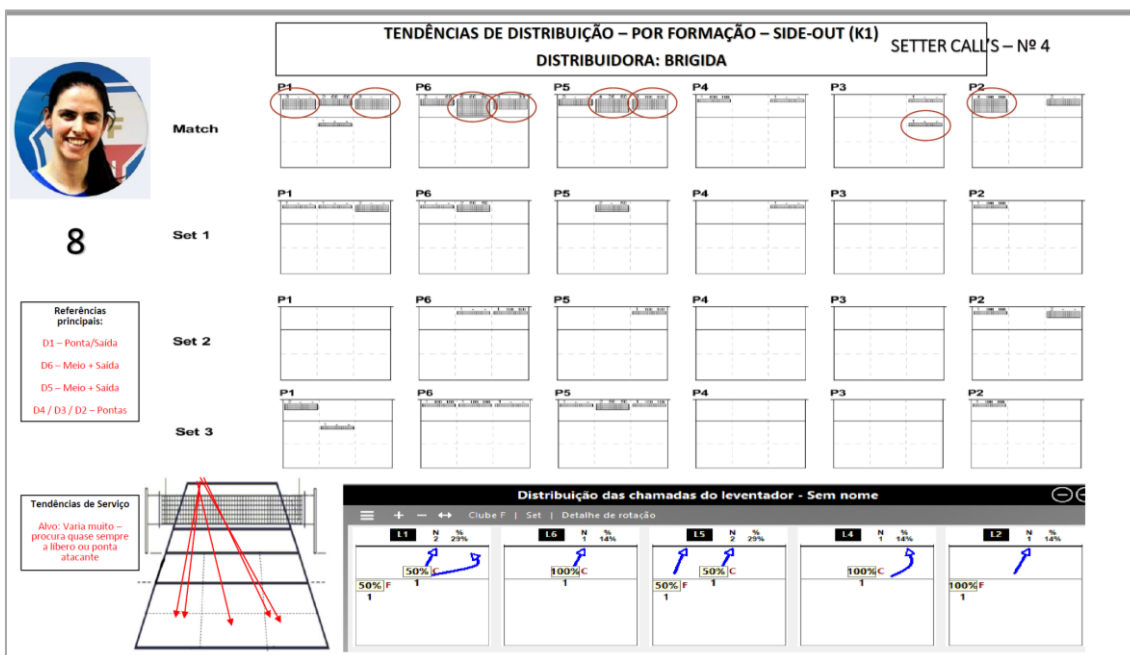


Fig. 196 – Análise individual – CFB – Pág. 9

Tal como se fez com Ritinha, a análise de Brígida foi igual, por possuir um jogo muito idêntico à anterior.

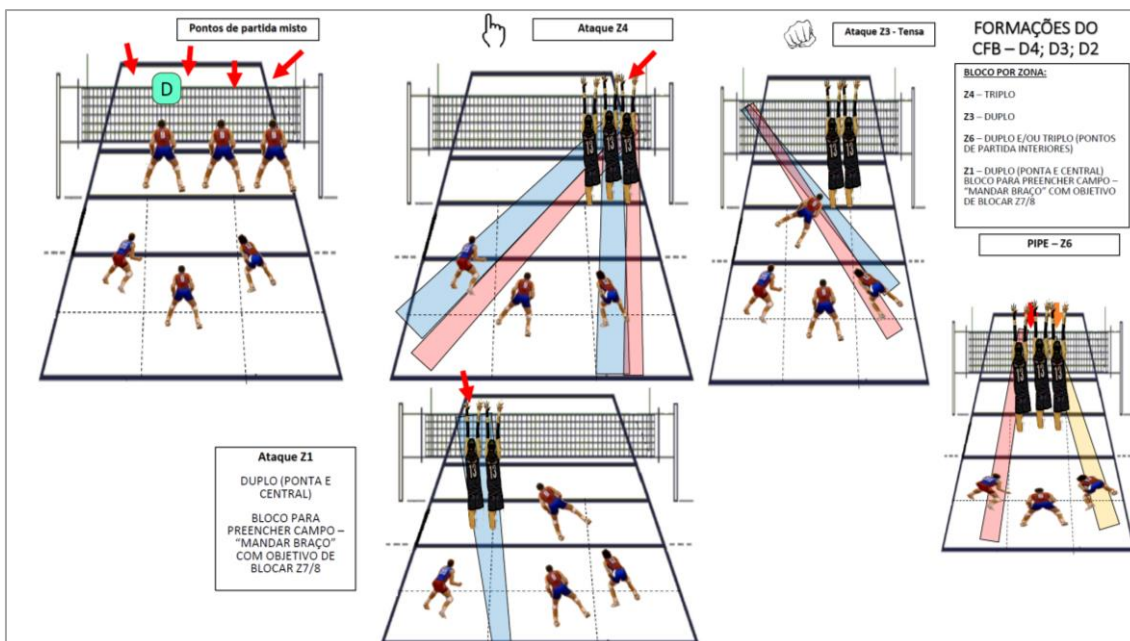


Fig. 197 – Análise individual – CFB – Pág. 10

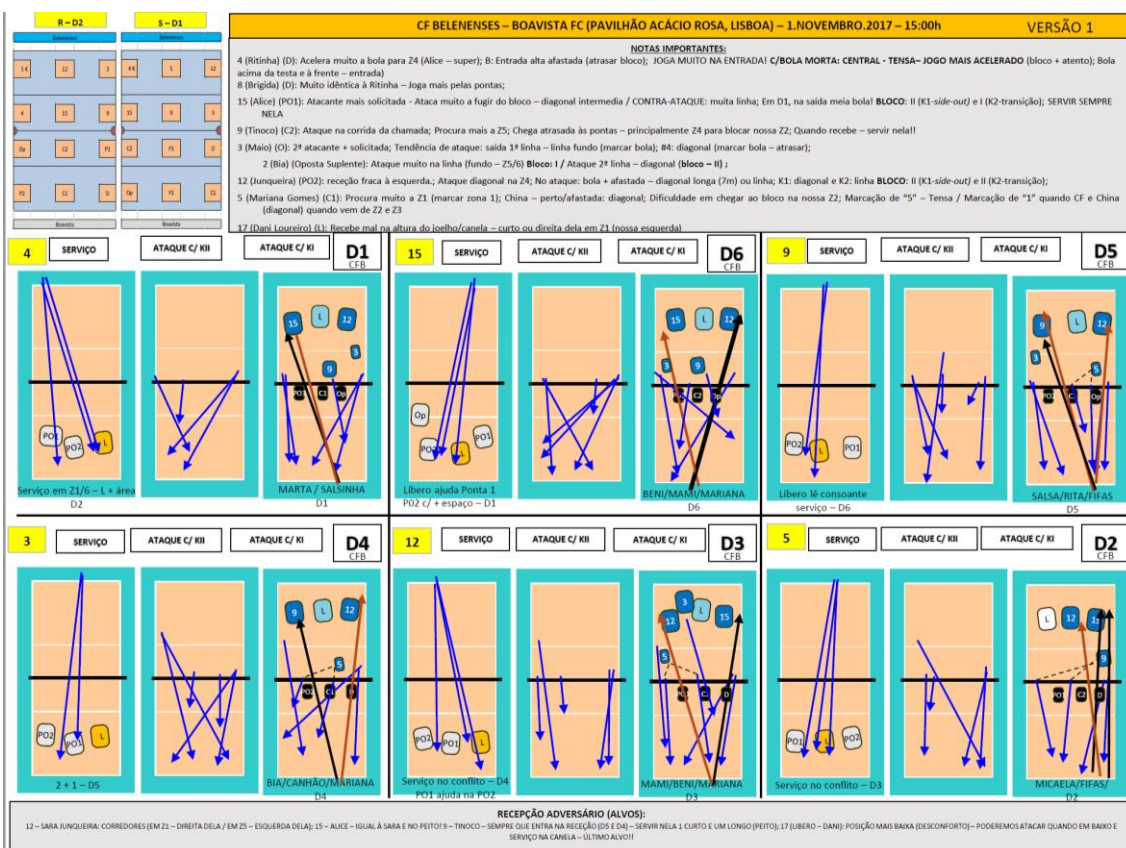


Fig. 198 – Plano de Jogo por rotação – CFB – Pág. 1 – Versão 1

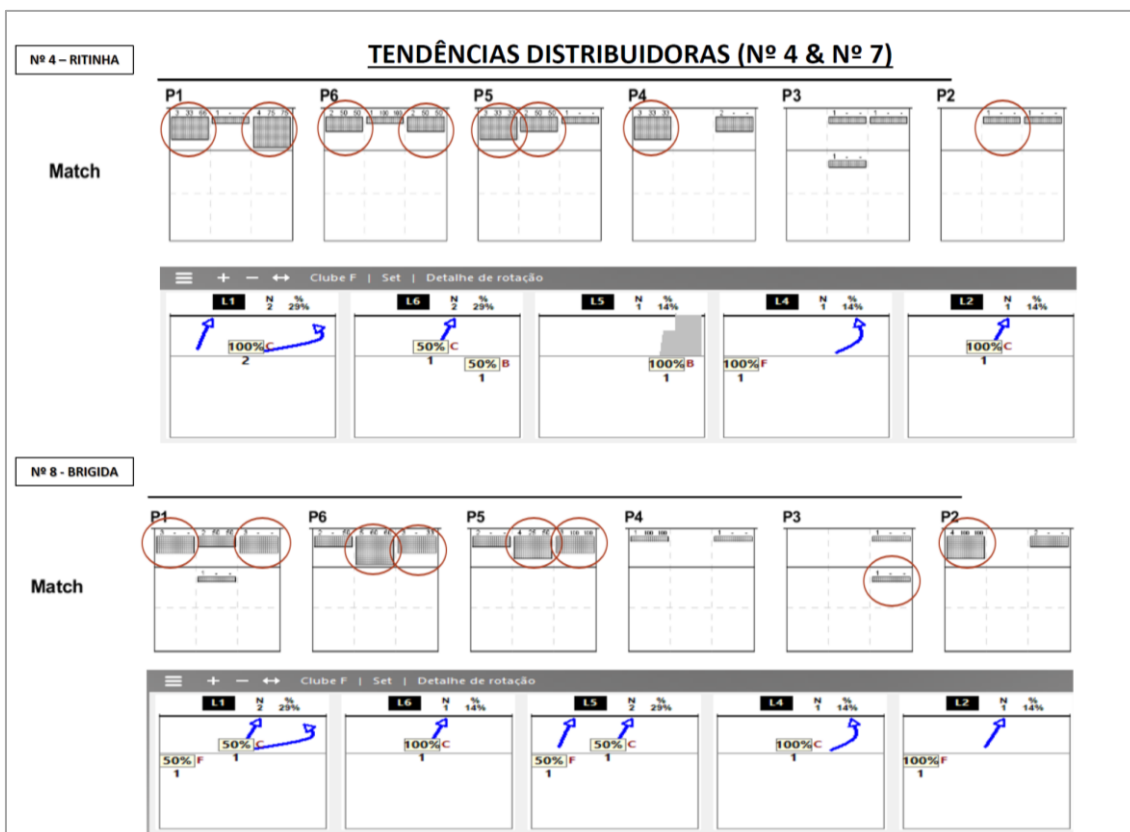


Fig. 199 – Plano de Jogo por rotação – CFB – Pág. 2 – Versão 1

Este PJ foi criado com base nos jogos observados até à 4ª jornada, sendo esta a primeira versão e uma das mais prováveis. No entanto, foi criada uma segunda versão, como se apresenta a seguir, baseada no jogo antes desta jornada, com Beatriz Rodrigues na entrada da rede, juntamente com Alice. Entretanto, a versão utilizada em jogo foi a segunda.

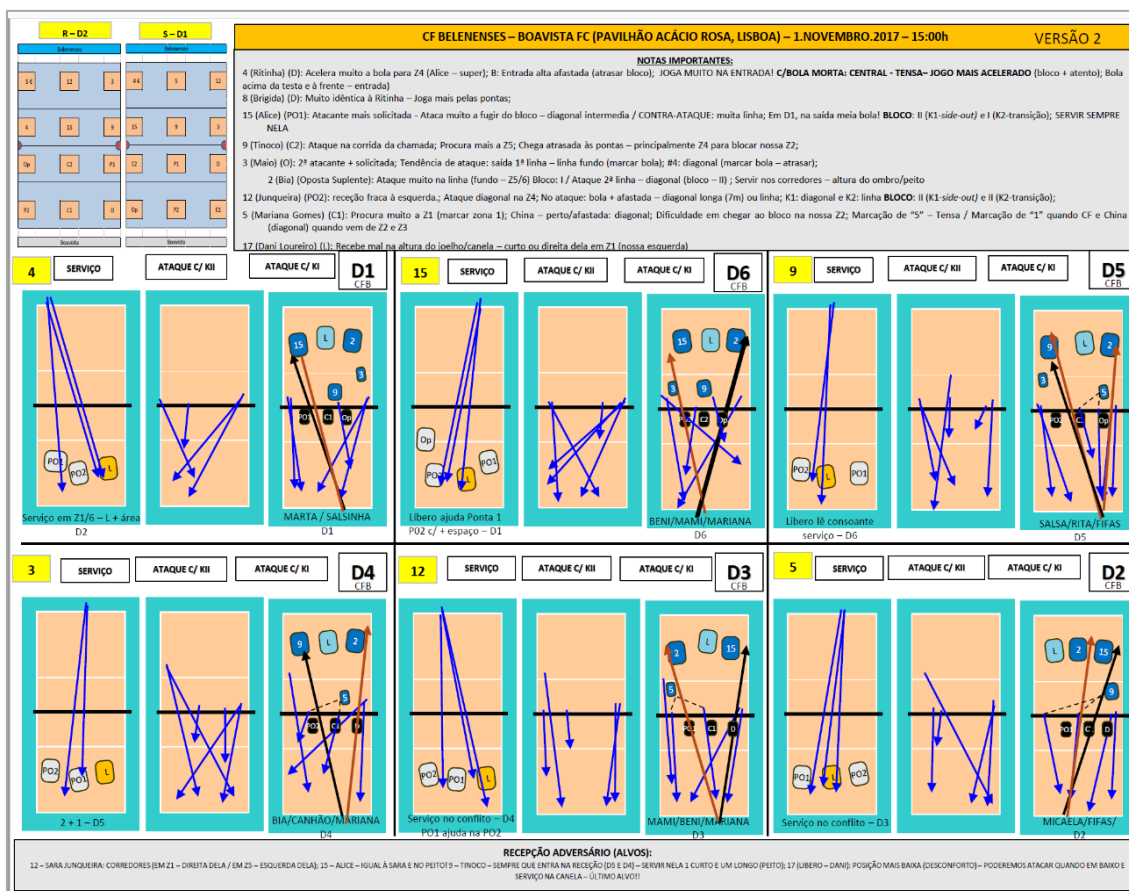


Fig. 200 – Plano de Jogo por rotação – CFB – Pág. 1 – Versão 2

REFLEXÃO SEMANAL N.º 9 A	
Informações gerais	
N.º da semana: 9	Dias: 30/11 – 05/11
Microciclo: 9	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: CF Belenenses (F – Acácio Roca)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

O quarto encontro a contar para o Campeonato Nacional, 1.ª fase, foi com o Clube Futebol “Os Belenenses” (CFB).

No primeiro treino de uma semana importante, devido a existirem três jogos durante a mesma e também ao cansaço mostrado por todas as jogadoras no encontro anterior, não foi realizado o habitual trabalho físico no ginásio do Bessa. Destaca-se, que no domingo, já havia, na pasta partilhada da equipa, toda a informação disponível para o jogo, como a análise de vídeo e o PJ. Por via do jogo programado para quarta-feira, em Lisboa, com o CFB, o treino de segunda-feira foi executado com todas as atletas, tendo a equipa tido somente dois treinos para prepará-lo. Nesse treino, focou-se num trabalho de descompressão e sem muito desgaste físico e mental das atletas, pois tinham tido jogo no dia anterior contra o CMGC. Deu-se ênfase ao treino defensivo, com o aperfeiçoamento do posicionamento defensivo do nosso modelo de jogo, bem como ao sistema defensivo a adotar contra Maria Maio e Alice Vicente, atletas do CFB.

Já na terça-feira, centrou-se no treino de volume com apenas 3 sets, dividindo-se uma equipa A (as titulares para o jogo com o CFB) e uma B (as restantes), sendo que as nossas suplentes, por acaso, tinham características muito idênticas às do CFB e assim foi mais fácil o trabalho tático e importante para o reforço do posicionamento defensivo para as diversas atletas. Após este treino curto, de apenas uma hora e meia, foi realizada a única análise de vídeo, em conjunto, sobre o Belenenses, visto que as atletas já tinham, na pasta da equipa, desde o domingo anterior, a informação em relação a este adversário e deste modo tiveram tempo para análise. Nesta sessão de vídeo, devido ao pouco tempo de preparação, foi dado ênfase aos vídeos de ataque por atleta e aos

complexos I e II, bem como voltou-se a dar destaque às movimentações defensivas da nossa equipa para as diversas atletas e ainda os nossos alvos de serviço, para condicionar a organização ofensiva da equipa de Belém.

Na quarta-feira, tivemos o jogo a contar para a quarta jornada do campeonato português, com o Clube Futebol “Os Belenenses”, em Lisboa, mais concretamente no Restelo, no mítico pavilhão Acácio Rosa. Juntamente com a comitiva da equipa, foram cerca de 50 apoiantes para ver este encontro. Saliente-se que o CFB vinha de 2 derrotas por 3-2 e uma vitória por 3-2, estando com vontade em querer-nos roubar pontos. A equipa do BFC apresentou-se, às 15:15h, para realizar o protocolo de aquecimento de jogo, tendo sido cumprido, conforme já foi descrito anteriormente e se encontra nos anexos deste trabalho. As jogadoras entraram no jogo denotando um cansaço extra da viagem, visto que foi a sua primeira viagem e o segundo jogo fora de portas. Quanto ao aquecimento de jogo, tivemos algo diferente, mas já habitual por parte da equipa do Restelo, que foi o aquecimento separado, tendo cada equipa cinco minutos para aquecer à rede e servir. O CFB era uma equipa com diversas opções e movimentações, tendo o estagiário programado dois PJs, com duas versões, caso fossem necessários. Quanto ao jogo em si, o nosso PJ passou por iniciarmos em D2, com receção, e a possibilidade do adversário em D1, o que desde cedo se confirmou. Em termos de serviço, o PJ passava por servir nos corredores, mais precisamente em Alice Vicente (n.º 15), bem como em Beatriz Rodrigues (n.º 2), à sua esquerda (ombro) ou no interior, quando ponta atacante e evitar servir na Daniela Loureiro (n.º 17), por ser a melhor recetora da equipa. Desta maneira, o BFC iniciou o jogo, com receção e em D2, apresentando o 6 base igual ao do fim-de-semana anterior, com Marta, Beni, Rita, Bia, Mami e Micaela. Já o CFB começou, também, em D1, mas com serviço. O BFC chegou ao primeiro tempo técnico a perder (tal como nos três jogos anteriores), desta vez, por 8-3, devido a dois erros de receção, dois de defesa e dois de serviço. Com o desenvolvimento do jogo, a equipa não viria a conseguir dar a volta, atingindo o 2º tempo técnico com o resultado em 9-16, não sendo capaz de servir para os alvos propostos no PJ, acabando por fazê-lo na jogadora que era para evitar, a Loureiro. Nesta situação, foi dado um “abanão” à equipa, tendo então

correspondido bem, pois, até então, as atletas não estavam a cumprir o que havia sido estipulado, que era servir na Alice e na Bia e não na Daniela (17), passando então o BFC a crescer no jogo, chegando aos 21-14. Apesar de uma boa resposta depois do abanão, não nos foi possível continuar com êxito, devido à vantagem que o CFB já detinha desde início. No final do set, o CFB viria a vencer por 25-21, com uma prestação da nossa equipa muito aquém do que já nos tinha habituado. Em termos de PJ do adversário, já tinha sido antevisto, pelo estagiário junto da equipa, que o mesmo passaria por servir na Mami e na Beni, sempre que estivessem em Z1 e nas restantes situações, na Buande, o que veio a suceder ao longo da partida.

No 2.º set, a equipa técnica decidiu fazer uma pequena alteração no 6 base, trocando a Beni – que estava a jogar perto (rede de 2) e passou a jogar afastada (rede de 3) – com Mami, devido ao facto de esta se encontrar melhor em termos de receção e segurar de forma mais eficaz na rede de 2, sendo este o nosso défice do set anterior. Deste modo, o BFC chegou ao primeiro tempo técnico com 8-7, e ao segundo com 15-16, cumprindo o PJ delineado, apesar da desvantagem no marcador nos dois momentos. A certa altura do jogo, houve um choque muito grave entre Bea e Beni, tendo-se pensado que teria feito uma luxação do ombro, mas, no entanto, Beni com algumas dores conseguiu aguentar-se. Quanto ao nosso PJ, continuava igual em termos de serviço e de marcações de bloco/defesa, tendo ainda sido usado o bloco triplo, com bolas B e C, pois a tendência em B e C seria entrada e/ou saída, com um passe mais ou menos acelerado, mas com capacidade de montar o bloco triplo. No entanto, a equipa não desistiu, por estar atrás do marcador, e viria a impor-se na casa dos 21 pontos, contra 15 da equipa lisboeta e no final do set, houve a sua vitória, por 22-25.

No terceiro set, com um empate no marcador a 1, o jogo poderia pender para qualquer uma das equipas. Apesar da receção não ter corrido bem no set anterior, o BFC manteve o encaixe de formação, começando em D1, tendo chegado ao primeiro tempo técnico a perder por um ponto (8-7). O PJ do CFB, em termos de serviço, passou por servir na Beni e na Buande, evitando-o na Mami, pois estava bem na receção. No que diz respeito ao nosso PJ, houve uma

pequena alteração, em termos de marcação à central do Belenenses, Tinoco, passando a marcar “bola” em vez de Z5. No segundo tempo técnico, o resultado estava em 16-12 para a equipa da casa, tendo o BFC se esforçado por se aproximar do marcador. Aqui, o alvo de serviço da equipa axadrezada foi Bia (n.º 2) do CFB, a qual vacilou na receção, tendo condicionado a organização da equipa de Lisboa, e deste modo, o BFC viria a dar a volta por 21-20 e nunca mais deixou a liderança do set, vencendo por 23-25.

Na mudança de campo, houve um corte de energia elétrica em toda a estrutura do pavilhão, tendo o jogo sido interrompido por quase 45 minutos. Após essa interrupção, as equipas tiveram que reaquecer durante 10 minutos e assim se começou o quarto set. Mantivemos a equipa que jogou anteriormente, mas em D1 com serviço e o CFB apresentou-se em D2 com receção, voltando ao PJ inicial, tal como no primeiro set. O BFC viria a vencer este set que não tem muito a contar, devido à desmoralização da equipa da casa e à sua impotência em se impor, registando-se os seguintes parciais: 6-8, 12-16, 15-21 e 19-25.

Assinale-se que o BFC, quanto à receção, teve 83% com bolas positivas e 58% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 6 receções falhadas em todo o jogo. Neste capítulo, podemos destacar a prestação de receção de Maria Santos (Mami), que, apesar de ser o alvo dos 1.º e 2.º sets, contou com 24 receções e 1 erro (96% receções positivas e 63% perfeitas), bem como de Sofia Buande, que contou com 32 receções e 3 erros (75% receções positivas e 56% perfeitas). Já Beni, alvo em todo o jogo, teve 22 receções e apenas 2 erros diretos (82% positivas e 55% perfeitas). No que diz respeito ao bloco, a nossa equipa, no jogo todo, realizou 6, sendo 3 de bloco triplo, devido à receção de bola perfeita da equipa lisboa ter sido de 35%. Já a equipa da casa efetuou mais 3 blocos que a formação nortenha, sendo que desses 9 blocos, 5 foram apenas no primeiro set, que foi perdido pelo BFC.

Em conclusão, quatro jogos, quatro vitórias, sendo certo que este triunfo da quarta jornada poderia ter caído para qualquer lado, pois o CFB tinha atletas com muita qualidade e conhecimento do voleibol português.

Campeonato Nacional

4º Dia 1ª fase

Tabela

Clube Futebol Belenenses	1
Boavista Futebol Clube	3

Partida 4	Público	0
Data 01/11/2017	Recibo	0
hora 16:00	Planta	Acácio Rosa
Cidade Lisboa		

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.25	8-3	16-9	21-14	25-21
2	0.33	8-7	15-16	15-21	22-25
3	0.30	8-7	16-12	20-21	23-25
4	0.25	6-8	12-16	15-21	19-25
1.53					89-96

Árbitros	
----------	--

Clube Futebol	Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI Pt			
	1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt		Pt%		
2 BIA Bia	5	6	5	6		7	3	+2	13	1	1	11	.	73%	(18%)	26	2	2	5	19%	1		
3 Maria Maio	4	5	4	5		16	9	+5	8	2	1	39	8	1	12	31%	3		
4 C Ritinha	1	2	1	2		4	4	+4	21	.	3	1		
5 Mariana Gomes	6	1	6	1		7	1	+2	10	3	1	1	.	.	.	13	2	.	5	30%	1		
7 Mariana Fontes		
8 Brigida	1	1	1	1		1	.	+1	11	2	.	.	1	50%	.		
9 Tinoco	3	4	3	4		5	.	+1	9	1	.	7	.	57%	(29%)	17	3	.	5	29%	.		
10 GARCEZ Garcez	1	1	1	1		2	.	+1	.	.	.	2	.	50%	.	4	1	.	2	50%	.		
12 Junqueira		
13 CANDEIAS	1	1	1	1		1	1	3	.	1	1	33%	.		
15 Alice	2	3	2	3		13	8	+3	17	1	3	23	2	61%	(26%)	27	5	2	8	30%	2		
17 L Dani	1	1	1	1		1	.	-1	.	.	.	35	2	89%	(51%)	2	.	.	1	50%	.		
18 Filipa Aguiar		
Total de Time						58	26	+19	89	8	9	79	4	73%	(35%)	133	21	6	40	30%	9		
						Pontos ganhos			Saqu			Recepção				Ataque							
						Set 1	4	10	3	8	25	2	4	16	1	69%	(38%)	28	4	.	10	36%	3
						Set 2	3	11	3	5	22	1	3	21	.	81%	(33%)	41	4	4	11	27%	3
Treinador Correia João						Set 3	2	9	1	11	24	4	2	21	2	62%	(30%)	36	7	.	9	25%	1
Assistente Fonseca Paulo						Set 4	.	10	2	7	18	1	.	21	1	81%	(33%)	28	6	2	10	36%	2

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI Pt	
1	Mami	6	2	2	2		11	2	+1	19	4	.	24	1	96%	(63%)	29	3	2	11	38%	.	
2	Bia	5	4	4	4		27	11	+17	16	1	2	47	7	2	23	49%	2	
3	Salsa	
4	Salsinha						.	.	.	1	
6	Baptista						.	.	-1	1	1	
8 L	Buande						.	.	-3	.	.	.	32	3	75%	(56%)	1	
9 C	Rita Losada	4	3	3	3		5	2	+5	16	.	1	9	.	.	4	44%	.	
10	Marta Massada	2	1	1	1		1	1	-2	15	2	1	2	.	1	.	.	.	
11	Beni Rodríguez	3	5	5	5		6	4	-2	11	2	1	22	2	82%	(55%)	29	1	3	5	17%	.	
12	Catarina Martins						2	.	.	2	1	5	.	1	2	40%	.	
14 L	Sara						
16	Micas Teixeira	1	6	6	6		14	6	+11	14	1	3	16	2	.	7	44%	4	
Total de Time							66	26	+26	95	12	8	78	6	83%	(58%)	138	13	9	52	38%	6	
							Pontos ganhos			Saqu			Recepção				Ataque						
Set 1							2	13	.	6	21	4	2	22	3	77%	(55%)	34	3	3	13	30%	.
Set 2							2	14	4	5	25	2	2	21	3	71%	(43%)	38	2	3	14	37%	4
Set 3							2	12	.	11	24	3	2	18	.	94%	(61%)	37	7	1	12	32%	.
Set 4							2	13	2	8	25	3	2	17	.	94%	(76%)	29	1	2	13	45%	2
Treinador		Pardalejo Paulo																					
Assistente		Bernardo Martins João																					

BP Break Point Pt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação Inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.69 Licença:

Fig. 201 – Match-report CFB – BFC

ADVERSÁRIO: CLUBE DESPORTIVO RIBEIRENSE - 5.ª JORNADA - 1.ª**FASE**

REFLEXÃO SEMANAL N.º 9 B	
Informações gerais	
N.º da semana: 9	Dias: 30/11 – 05/11
Microciclo: 9	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: CD Ribeirense (C – Irene Lisboa)	N.º de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

O quinto encontro a contar para o Campeonato Nacional, 1.ª fase, foi contra o Clube Desportivo Ribeirense (CDR).

Como já foi referido na reflexão anterior (9 A), nesta semana, o BFC disputou três jogos oficiais. Deste modo, devido ao cansaço apresentado pela equipa, após a chegada ao Porto, depois do jogo com o CFB, em Lisboa, a equipa técnica decidiu dar folga no treino de quinta-feira. Assim, treinou-se apenas na sexta-feira, antes da jornada dupla e devido à falta de tempo de preparação para os dois jogos seguintes, foi dada ênfase ao de domingo contra o Clube Kairós (CK), equipa esta de altíssimo nível com 8 brasileiras no seu plantel. Relativamente ao jogo com o CDR, não foi realizado qualquer treino específico, pois estava muito mal na classificação, com uma equipa muito abaixo do esperado, sem estrangeiras e apenas com açorianas, correspondendo à equipa B que militava no campeonato regional dos Açores, na temporada transata. Quanto ao PJ, não foi realizado nenhum plano, apenas alinharam-se umas ideias dadas no decorrer do jogo, tais como servir nas atletas 10 e 3, evitando-o na n.º 6 e jogarmos muito pelas centrais, pois o CDR não tinha bloco.

No sábado, tivemos o jogo a contar para a quinta jornada do campeonato português, com o CDR, em nossa casa. Este clube vinha de 4 derrotas por 3-0, tendo o seu melhor parcial sido de 25-14. Às 16:10h, o BFC apresentou-se em campo, realizando o protocolo de aquecimento de jogo, como já foi descrito anteriormente e conforme exposto nos anexos deste trabalho. De fora para este jogo, teoricamente mais fraco, ficaram Maria Santos (Mami), Beni, Massada e

Beatriz Santos (Bea), de modo a se pouparem para o jogo do dia seguinte contra o Clube K, que sofreu uma derrota contra o Leixões., por 3-0. No primeiro set, o objetivo para o jogo era encarar a equipa adversária com respeito e humildade, sabendo do seu valor, mas com seriedade. O PJ fez-se somente com alguns tópicos acerca do CDR, referindo-se, essencialmente, que se deveria evitar servir na n.º 6. Quanto ao jogo em si, teve pouca história, apenas destacando-se a equipa da casa, que, apesar de ser praticamente a suplente, deu uma boa resposta e teve uma oportunidade para ganhar ritmo competitivo. No primeiro set, os parciais foram os seguintes: 8-5, 16-5, 21-5 e 25-5. Durante este set foi acordado, pela equipa técnica, o pagamento de um jantar a Catarina Martins, se a mesma concluísse o set com o marcador em 25-5. Assim aconteceu e a atleta venceu a aposta. Já no segundo set, o marcador foi melhor para o CDR, tendo-se verificado os parciais de 8-1, 16-4, 21-8 e 25-11. No que diz respeito ao último set do jogo, fixou-se a meta de o BFC não deixar a equipa açoriana passar os 4 pontos, merecendo as nossas jogadoras um jantar, pago pela equipa técnica, caso o mencionado objetivo fosse alcançado, mas tal não sucedeu, porque o CDR atingiu os 6 pontos, estabelecendo-se os seguintes parciais: 8-3, 16-5, 21-6 e 25-6.

Em conclusão, cinco jogos, cinco vitórias, sendo certo que esta vitória da quinta jornada foi importante para dar oportunidade às atletas menos utilizadas e para fazer descansar as mais titulares, tendo em vista o foco no jogo de domingo contra o Clube Kairós.

Campeonato Nacional

5º Dia 1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube 3
CD Ribeirense 0

Partida 5	Público	0
Data 04/11/2017	Recibo	0
hora 17:00	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.16	8-5	16-5	21-5	25-5
2	0.17	8-1	16-4	21-8	25-11
3	0.13	8-3	16-5	21-6	25-6
0.46					75-22

Árbitros

Boavista Futebol		Set			Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI								
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI	Pt		
3	Salsa	6	1	6			8	5	+7	2	1	1	14	.	.	7	50%	.	.		
4	Salsinha	1	2				6	4	+5	8	1	4	1	.	.	1	100%	.	1		
6	Baptista	2	3	2			5	5	+1	13	2	1	4	2	50%	(50%)	6	.	.	4	67%	.	.		
7	Fifas			1			2	2	+1	4	1	1	1	.	.	1	100%	.	.		
8	L Buande							
9	C Rita Losada							
12	Catarina Martins	4	5	4			21	17	+17	31	1	11	18	3	.	10	56%	.	.		
14	L Sara						7	.	86%	(43%)		
15	Mariana	5	6	5			13	11	+11	5	1	3	7	.	100%	(100%)	21	1	.	10	48%	.	.		
16	Micas Teixeira							
18	Bizz Medina	3	4	3			8	2	+8	11	.	2	7	.	.	6	86%	.	.		
Total de Time							63	46	+50	74	7	23	18	2	83%	(67%)	68	4	.	39	57%	.	1		
							Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Er.	OP											
							Set 1	9	11	1	4	25	2	9	5	1	60%	(40%)	25	1	.	11	44%	.	1
							Set 2	7	16	.	2	24	3	7	9	1	89%	(78%)	26	3	.	16	62%	.	.
							Set 3	7	12	.	6	25	2	7	4	.	100%	(75%)	17	.	.	12	71%	.	.
Treinador		Pardalejo Paulo																							
Assistente		Bernardo Martins João																							

CD Ribeirense		Set			Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI					
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Pt%)		Tot	Err	Blo	Pt	Pt%
2	SILVEIRA Daniela	4	6	6			1	.	-1	2	.	.	2	1	.	.	6	1	.	1	17%	.
3	AMORIM Cidália	3	5	5			1	.	-3	6	.	1	10	3	40%	(20%)	5	1
4	SILVA Dina	1	3	3			.	.	-1	2	1	1
5	BRINCA Filipa					
6	C GARCIA Marta	2	4	4			5	3	+1	6	.	2	15	2	80%	(53%)	25	2	.	3	12%	.
8	MADRUGA						.	.	-1	1	1
10	AZEVEDO Ana	6	2	2			1	1	-6	4	1	1	15	5	40%	(27%)	6	.	1	.	.	.
12	FIALHO Juliana	5	1	1			2	2	-6	3	.	1	17	4	47%	(41%)	12	4	.	1	8%	.
Total de Time							10	6	-17	23	2	5	59	15	51%	(36%)	56	9	1	5	9%	.
		Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Er.	OP													
		Set 1			1	1	.	3	5	.	1	20	6	50%	(45%)	27	4	1	1	4%	.	
		Set 2			3	2	.	6	12	1	3	19	5	42%	(37%)	14	.	.	2	14%	.	
		Set 3			1	2	.	3	6	1	1	20	4	60%	(25%)	15	5	.	2	13%	.	
Treinador		Otávio																				
Assistente																						

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.69 Licença:

Fig. 202 – Match-report BFC – CDR

ADVERSÁRIO: CLUBE KAIRÓS - 6.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 5 de Novembro de 2017



VS.



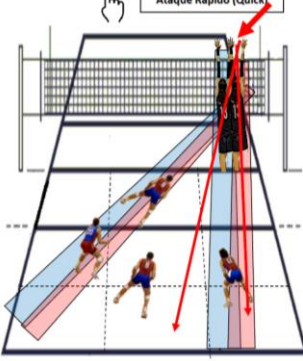
ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica




Fig. 203 – Análise individual – CK – Pág. 1

Ataque Rápido (Quick)

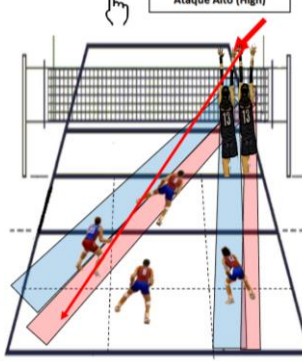


Notas Quick:
 Ataque muito forte no fundo do campo (Z6/1) – com bola A
 lá com bola B – ataque mais controlado e interior para Z5/6 fundo

Tendências de Serviço
 Alvo: Z5/6 (serviço na ponta atacante)
 Serviço tenso – a forçar o fundo do campo;

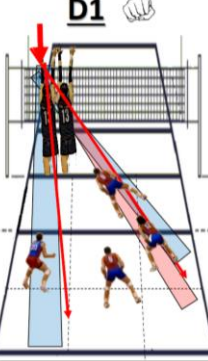


Ataque Alto (High)




Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo – com bola B (diagonal)
 Jogadora explosiva!

D1

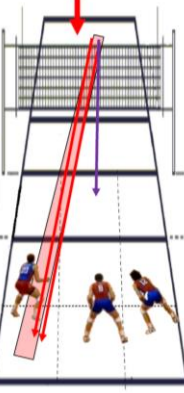


Notas D1:
 Bola mais forte – diagonal (Z9) – marcação bola no bloco com bola A e B

Nome: MAIARA
 PONTA PERTO
 6



PIPE



Notas extras:

- MARCAR TUDO 1
- Ataca muito a fugir do bloco – linha (block-out) e diagonal intermédia (em transição – K2)
- Marcação bola na saída (D1)
- Atenção – Bola B e C de pipe (amorti atrás do bloco e/ou meio de campo);
- SISTEMA ROTACIONAL (ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA) – AMORTI ATRÁS DO BLOCO NÃO ENTRA (AMORTI EM Z8C)

Fig. 204 – Análise individual – CK – Pág. 2

Maiara era a jogadora mais solicitada da equipa, com um poder de ataque muito acima da média, tendo para isso o BFC escolhido a marcação de linha (I) no bloco, sendo a receção o ponto fraco desta jogadora, tornando-se o segundo alvo de serviço, depois das liberos.

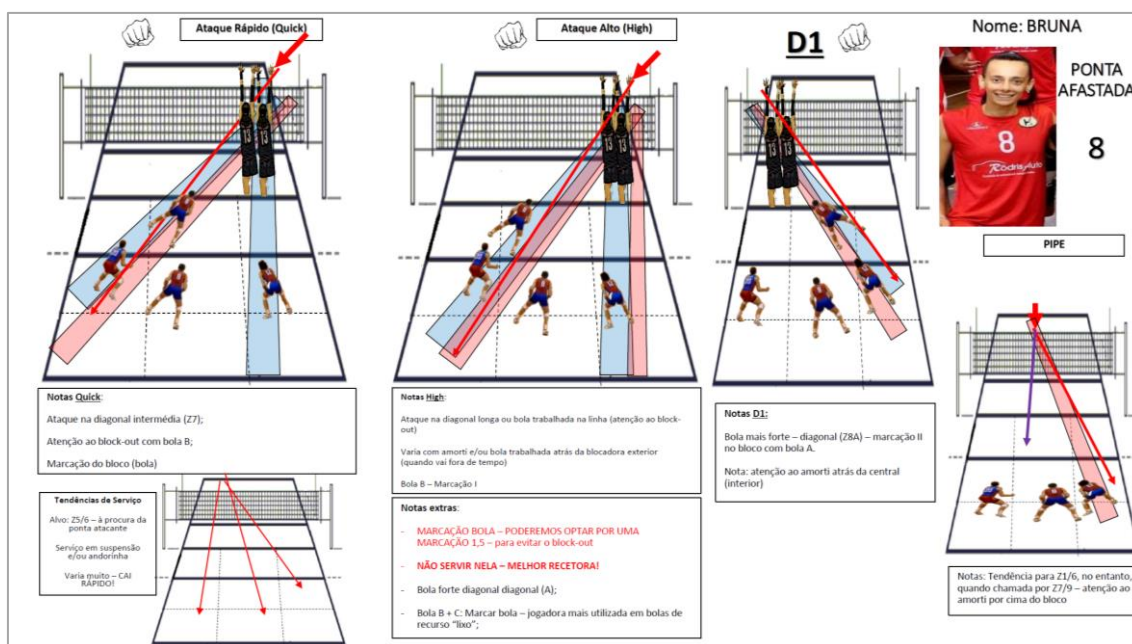


Fig. 205 – Análise individual – CK – Pág. 3

Quanto a esta ponta (Bruna), nesta época, estava como atacante, pois na época anterior jogava a libero na mesma equipa. O que a caracterizava era um muito bom serviço, quer em andorinha, quer em suspensão, bem como o ataque com diversas habilidades técnicas com a bola.

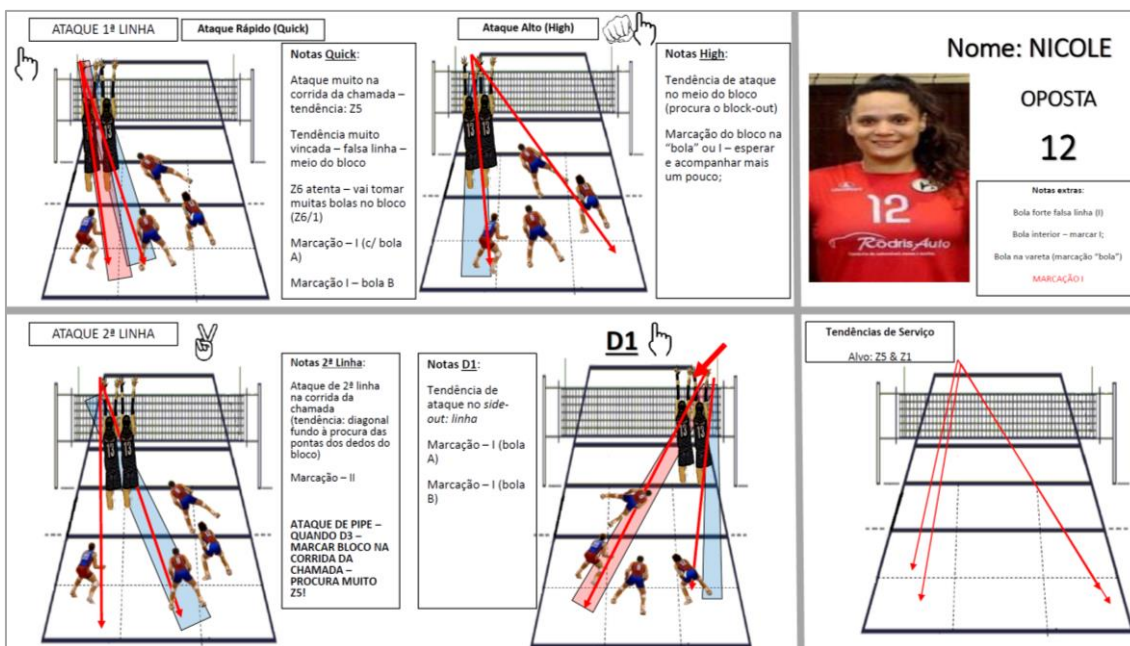


Fig. 206 – Análise individual – CK – Pág. 4

No que diz respeito a Nicole, na opinião do treinador adjunto estagiário, era a melhor oposta do campeonato. No entanto, até então, não tinha feito muitos bons jogos, não sendo consistente no ataque de segunda linha, ao contrário da época transata, na mesma equipa.

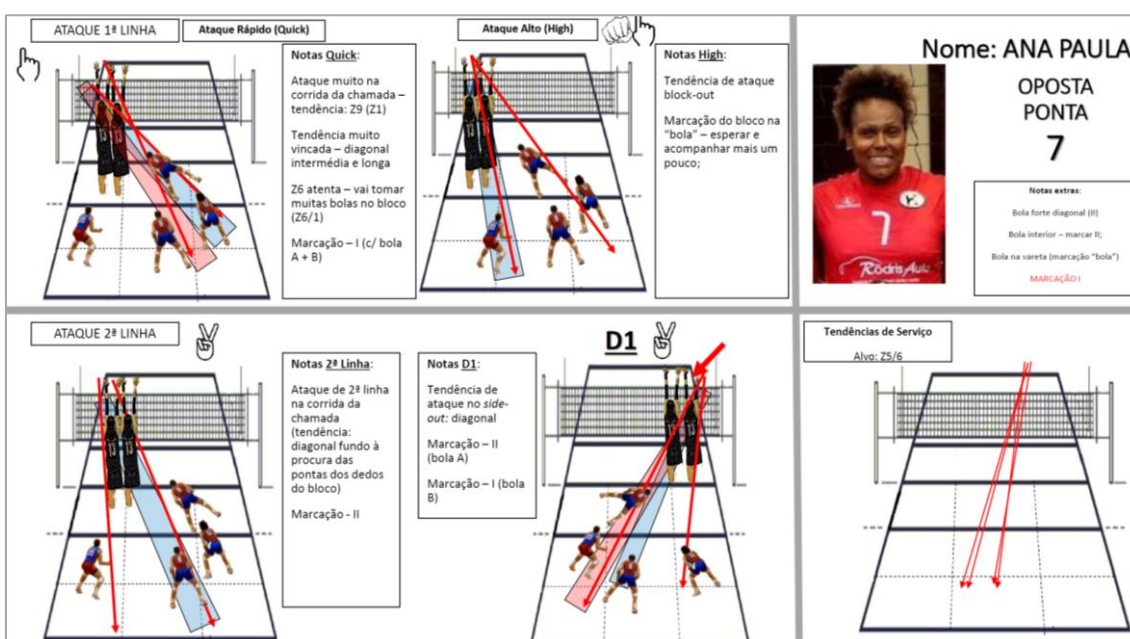


Fig. 207 – Análise individual – CK – Pág. 5

Relativamente a Ana Paula, já estava em Portugal há alguns anos, sendo uma jogadora bem integrada no nosso campeonato. No entanto, nesta época, até à altura, não tinha sido muito escolhida para jogar, entrando pontualmente, na saída, com troca direta com Nicole, ou com Maiara, a partir dos 20 pontos.

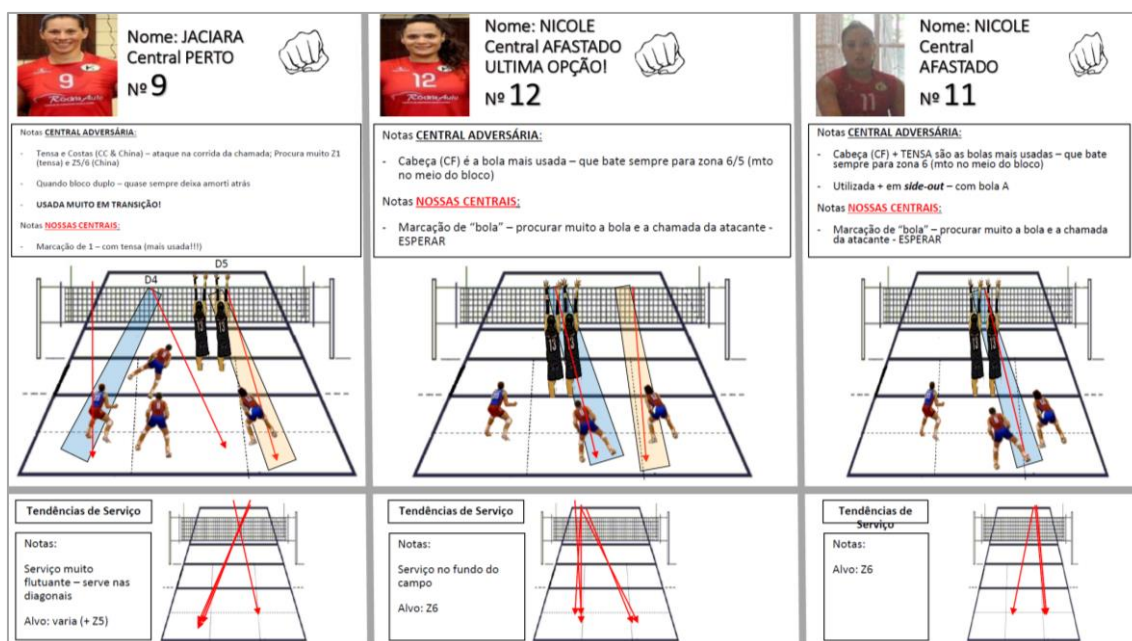


Fig. 208 – Análise individual – CK – Pág. 6

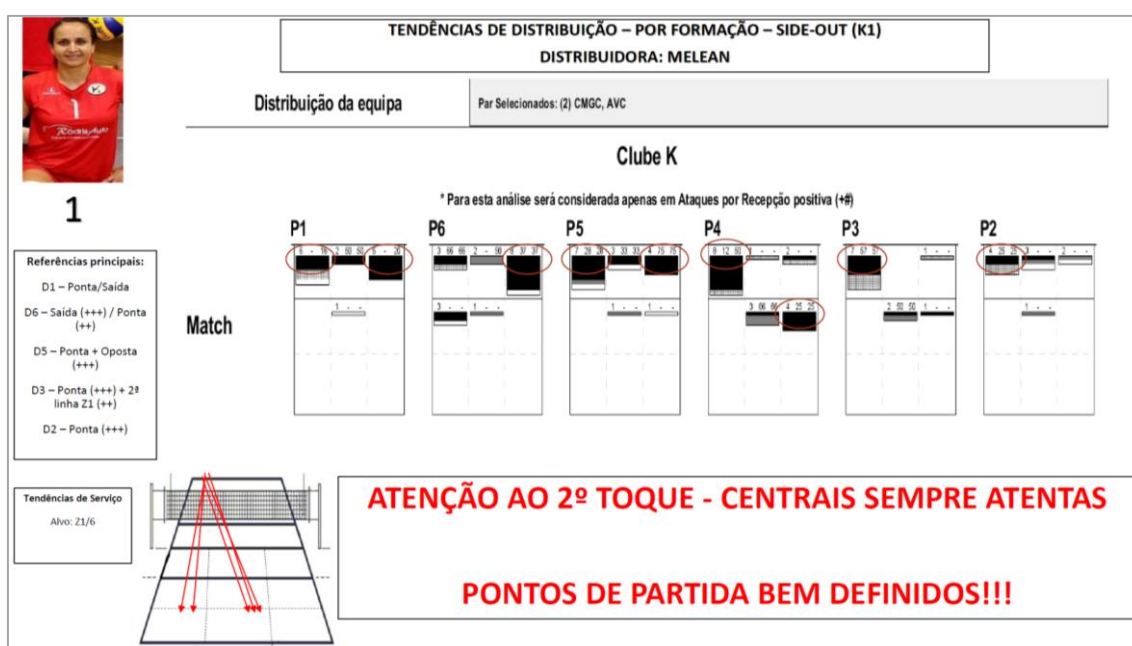


Fig. 209 – Análise individual – CK – Pág. 7

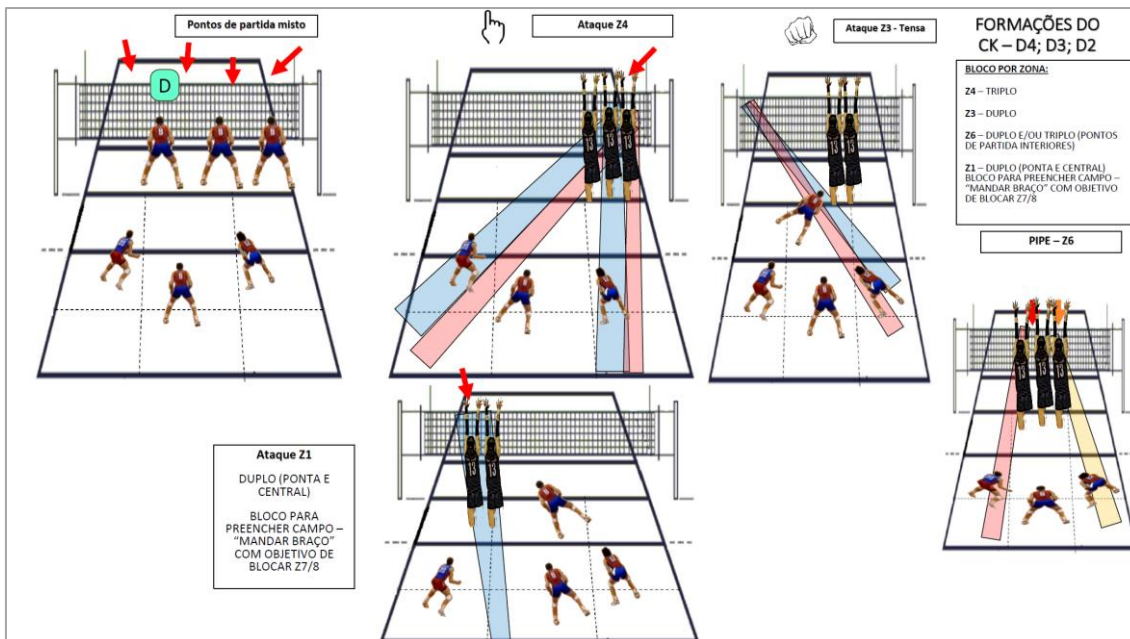


Fig. 210 – Análise individual – CK – Pág. 8

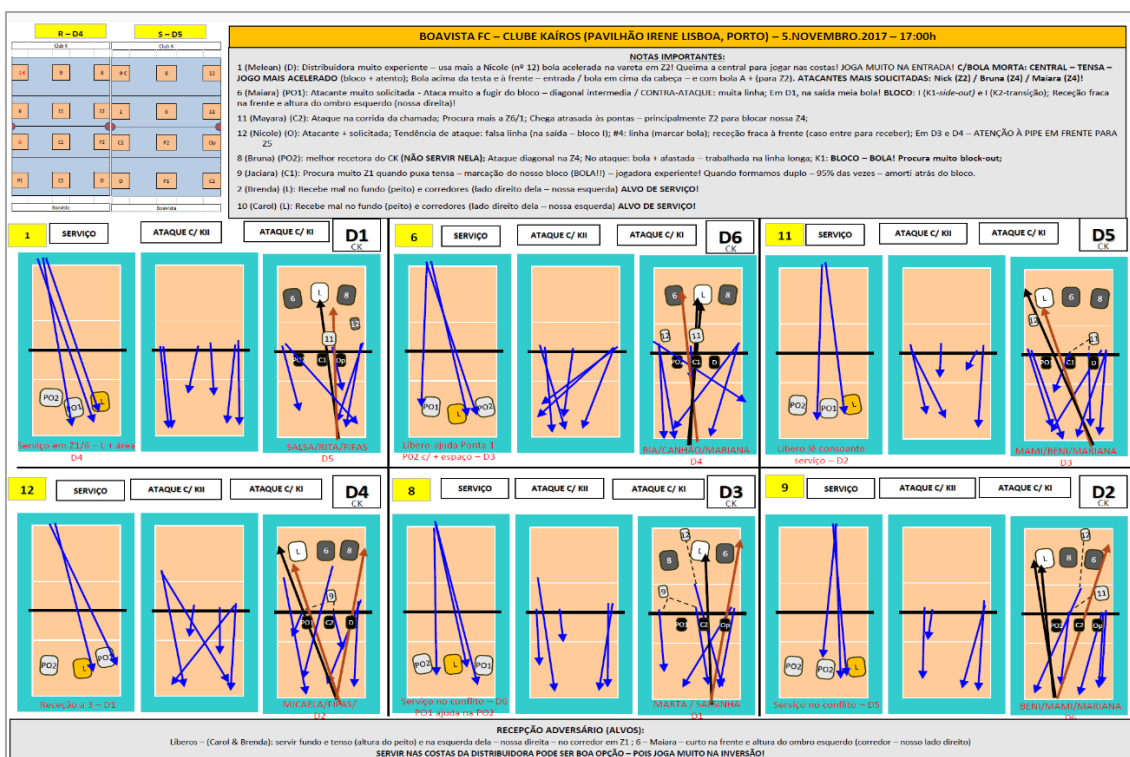


Fig. 211 – Plano de Jogo por rotação – CK – Pág. 1

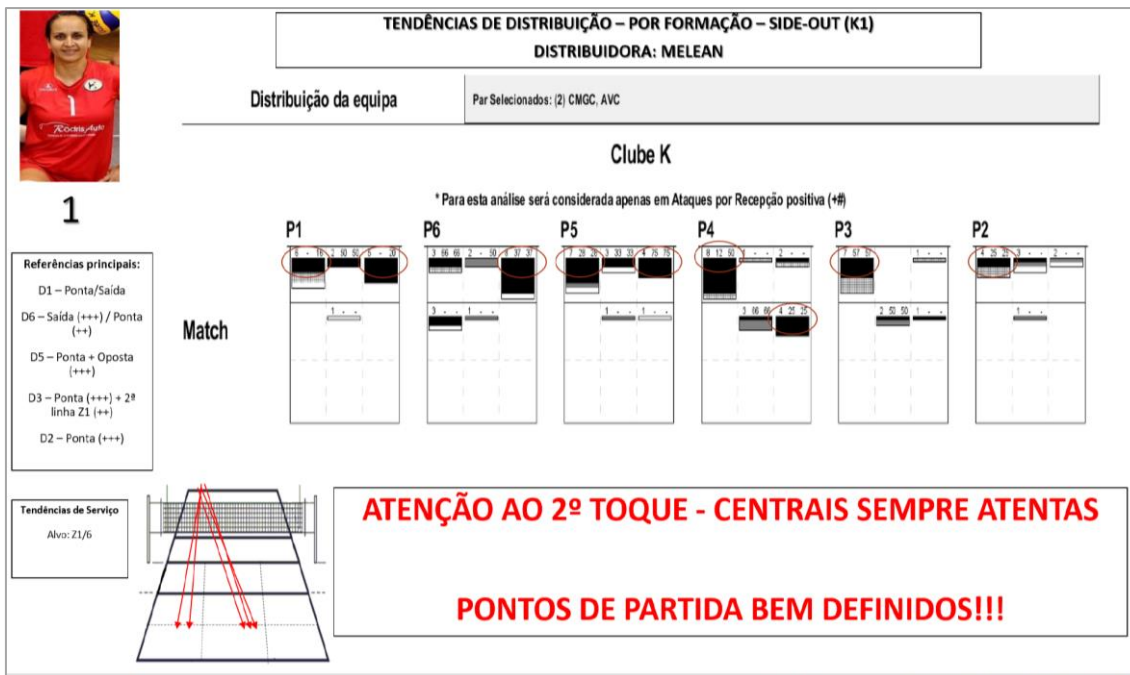


Fig. 212 – Plano de Jogo por rotação – CK – Pág. 2

Pelo facto de a equipa açoriana possuir apenas o descrito “7 base”, não era necessário elaborar mais do que uma versão do PJ.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 9 C	
Informações gerais	
N.º da semana: 9	Dias: 30/11 – 05/11
Microciclo: 9	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Clube Kairós (C – Irene Lisboa)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

O sexto encontro a contar para o Campeonato Nacional, 1.ª fase, foi contra o Clube Kairós (CK), equipa esta que, como já foi referido anteriormente na reflexão 9B, contava com 8 brasileiras no seu plantel, sendo a candidato à conquista do campeonato nacional da primeira divisão.

Não tendo havido treino na quinta-feira, como já explicado, por causa do cansaço apresentado pela nossa equipa, devido à sua deslocação a Lisboa, onde defrontou o CFB, treinou-se, apenas, na sexta, antes da jornada dupla. Por falta de tempo de preparação para os dois jogos (CDR e CK), foi dado mais valor ao de domingo, frente ao CK. Este treino passou por alguns acertos relativamente à marcação de bloco e a sua relação com a defesa, em jogo corrido, com a equipa B a atacar muito à linha, para simular o que íamos apanhar, sendo certo que, para todas as atletas do CK, devia fazer-se uma marcação de linha, menos na n.º 7 (Ana Paula) que seria diagonal, sendo o bloco responsável apenas pela linha (no caso da marcação I), visto que a nossa defesa teria de dar o peito às bolas, avançando no terreno de jogo, mas sempre com o posicionamento bem definindo, uma vez que se fosse feita a marcação diagonal, as atacantes adversárias iriam-nos “usar”, através do *block-out*. Realizou-se este tipo de trabalho em situação de jogo, numa primeira situação com o marcador em 10-14 para a equipa B e com uma bola de confirmação apenas para a equipa A. No final do treino, efetuou-se ainda uma nova situação, com o marcador em 0-0 até ao primeiro tempo técnico (8 pontos), pois até aos 4 jogos disputados, a equipa ficara sempre atrás no marcador, por três vezes, em 4-8 e uma vez em 3-8, privilegiando-se, assim, a concentração no início do set.

No que diz respeito à análise e à observação do adversário, toda a respetiva informação já tinha sido colocada na *Dropbox*®, na quarta-feira, após

o jogo com o Belenenses. Deste modo, as atletas tiveram tempo de analisar o adversário na quinta e na sexta. Já neste último dia, pelos treinadores, foi recordado o PJ a aplicar no jogo e efetuada a visualização dos ficheiros acerca dos ataques das atletas adversárias e ainda dos complexos I e II.

No domingo, tivemos o jogo a contar para a sexta jornada do campeonato português, com o Clube Kairós, o qual decorreu no Pavilhão Irene Lisboa, no Porto. Como nesse fim-de-semana tinha havido jornada dupla, a equipa açoriana vinha de uma derrota contra um dos candidatos ao título, o Leixões Sport Club, tendo perdido por 3-0 na Nave Ilídio Ramos. Já o BFC vinha de uma vitória por 3-0, frente à outra equipa dos Açores, o CD Ribeirense. As nossas jogadoras entraram no jogo com vontade de o agarrar desde cedo e com ânimo de encarar “olhos nos olhos” este clube, com várias jogadoras profissionais. Quanto ao aquecimento de jogo, desta vez, teve que ser mais curto, devido à falta de tempo, registando-se somente a mobilidade inicial, seguindo-se o uso dos elásticos e a corrida e, posteriormente, aqueceu-se com bola. O CK era uma equipa praticamente de 7 ou 8 jogadoras, não tendo soluções fiáveis no banco e, desta forma, o 6 base da equipa passava por aquelas mesmas 7 ou 8, pelo que foram elaborados PJs apenas para essas atletas. Quanto ao nosso PJ, passou por iniciarmos em D2, com receção, visto que o adversário, até então, tinha começado em D1 (com serviço). Relativamente ao nosso alvo de serviço, era centrado em duas jogadoras, pela seguinte ordem de importância: 1.^a, a libero (na direita e na altura do peito) e a 2.^a ponta, Maiara, no interior e altura do ombro. Era proibido servir na n.^o 8 (Bruna), devido à sua grande qualidade de receção, sendo talvez a melhor recetora do campeonato de Portugal. Desta maneira, o BFC iniciou o jogo, com receção e com D2, apresentando o 6 base que terminou o jogo contra o Belenenses, com Marta, Mami, Rita, Bia, Beni e Micaela. Já o CK começou em D6, mas com serviço, situação que, até à altura, nunca tinha acontecido. O BFC atingiu o primeiro tempo técnico a perder, por 7-8, sendo melhor que nos jogos anteriores. Depois, o CK esteve mais eficaz no serviço, sabendo servir nos nossos pontos fracos por formação e, com todo o mérito, chegou ao segundo tempo técnico, com o resultado em 10-16, depois vencendo por 14-21 e

finalmente triunfando o primeiro set por 17-25. Neste set, a nossa equipa não se encontrava nada bem, pois onde era melhor, ou seja, o serviço e a defesa, estava a falhar, tendo o CK aproveitado essa situação desfavorável da equipa visitada.

No 2.º set, visto o começo em D6, por parte do CK, no set anterior, a nossa equipa técnica decidiu fazer uma pequena alteração no 6 base, colocando Liliana Gomes no lugar de Rita Losada, para nos dar maior garantia de bloco e um complexo II mais confortável. Deste modo, o BFC começou em D1 com serviço e o CK em D6, chegando a equipa da casa ao primeiro tempo com 4-8. No segundo tempo técnico, viríamos a continuar atrás com 13-16, tendo sido feita a nossa dupla substituição, com a entrada de Ana Rita Gomes e de Catarina. Aí, aumentou a nossa rede de 2 para 3 atacantes, tendo sido dada uma sugestão tática para puxar a central na tensa, pois a central acompanhava e assim distribuía para a nossa saída da rede, sendo um êxito e aproximámo-nos do marcador quando o mesmo assinalava 20-21. A partir daí, desfez-se a dupla substituição, mantendo-se a rede de 3 atacantes e fechámos o set por 25-23, devido ao nosso serviço na libero adversária e ao nosso poder de defesa, tal como fora estipulado no PJ.

Já no terceiro set, com um empate no marcador a 1, o jogo poderia pender para qualquer uma das equipas. O BFC iniciou o set em D1, apesar de receção, para acompanhar a formação dos Açores, que começou em D2 com serviço, tendo a equipa da casa chegado ao primeiro tempo técnico a vencer por 8-5. Durante o set, o PJ do CK, em termos de serviço, passou por servir na Mami, sempre que estava em Z1 e, de resto, sempre na Buande, evitando servir na Beni. No que diz respeito ao nosso PJ, houve um foco total no alvo de serviço, dirigido às duas liberos (n.º 10 e n.º 2), ambas na altura do peito e à sua direita. No segundo tempo técnico, o marcador apontava 16-8 para a equipa da casa, denotando-se um CK fragilizado e com falta de soluções para o momento menos bom, por causa, possivelmente, da falta de jogadoras capazes de resolverem estas situações. Com a vantagem confortável, o BFC foi se aguentando, muito devido à sua capacidade de transição, com um bom serviço na libero e que condicionava o jogo ofensivo de *side-out* do adversário, tendo o BFC chegado aos 21-11 e, posteriormente, venceu o terceiro set por 25-16.

Quanto ao quarto set, a equipa nortenha entrou com uma vontade muito extra, devido à reviravolta e à ajuda de um pavilhão cheio, com cerca de 200 pessoas, a incentivar a equipa axadrezada, sendo o público um verdadeiro sétimo jogador, o que favoreceu a nossa entrada neste set, sendo o resultado no fim do primeiro tempo técnico exemplo disso, estando então a vencer por 8-3 e depois no segundo tempo técnico, o BFC continuou com o pé no acelerador e não deu chance à equipa profissional do CK, estando a vencer por 16-8 e chegou, posteriormente, aos 21-13. Já no término do set, a nossa equipa viria a vencer por 25-18, alcançando a vitória no jogo, cumprindo com o programado no PJ, principalmente graças aos alvos de serviço propostos pela equipa técnica e às marcações de bloco ao adversário (maioritariamente linha).

Quanto à receção do BFC, houve 81% de receções com bolas positivas e 34% com bolas perfeitas (bola A), muito abaixo do que vínhamos a praticar, devido, também, à grande capacidade de planeamento de jogo do adversário, principalmente no primeiro set, tendo a equipa da casa contabilizado 4 receções falhadas em todo o jogo. Neste ponto, podemos destacar a prestação de receção de Maria Santos (Mami), que apesar de ser o alvo dos 3 primeiros sets, sempre que estava em Z1, contou com 20 receções e 1 erro (70% receções positivas e 45% perfeitas), um pouco abaixo do que tinha vindo a mostrar até então. Já Sofia Buande contou com 31 receções e 1 erro (87% receções positivas e 39% perfeitas), sendo novamente o alvo de serviço do adversário, devido à sua inexperiência na primeira divisão, vindo, no entanto, a responder muito bem na receção. No que diz respeito a Beni, alvo no 4.º set, teve 20 receções e apenas 1 erro direto (85% positivas e 15% perfeitas). Relativamente ao bloco, a nossa equipa, realizou 5 blocos, tendo sido 2 em bloco triplo, devido à receção de bola perfeita da equipa açoriana ter sido de 37%. Já a equipa de fora realizou mais 2 blocos que a nossa, sendo que, desses 7 blocos, 4 foram apenas no primeiro set, o perdido pelo BFC, e por via do CK ser muito forte nesta ação.

Em conclusão, à sexta jornada, vencemos todos os jogos, sendo certo que tal era importante para o decorrer da época desportiva, tornando-se séria a nossa atuação neste campeonato. Mas o BFC deveria estar sempre com os olhos postos no próximo adversário e sem desvalorizá-lo, olhando-o nos olhos e

com muito respeito.

Campeonato Nacional

6º Dia 1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube

Clube K

3

1

Partida 6

Data

05/11/2017

hora

15:08

Cidade

Porto

Público

0

Recibo

0

Planta

Irene Lisboa

Árbitros

Pedro Azinheira

Boavista Futebol

1

2

3

4

5

Pontos

Tot

BP

G-P

Saque

Tot

Err

Pt

Recepção

Tot

Err

Pos%

(Prf%)

Ataque

Tot

Err

Blo

Pt

Pt%

BI

Pt

1

Mami

3

2

2

2

11

6

+6

18

.

2

20

1

70%

(45%)

27

3

1

9

33%

.

2

Bia

5

4

4

4

24

9

+14

10

3

1

1

1

.

.

40

4

2

22

55%

1

3

Salsa

3

3

3

5

.

.

12

3

1

.

.

.

.

9

1

1

4

44%

.

4

Salsinha

□

□

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

6

Baptista

□

□

2

1

+2

5

.

2

.

.

.

.

.

.

.

.

.

8

L Buande

□

□

□

.

.

-1

.

.

.

31

1

87%

(39%)

.

.

.

.

.

.

9

C Rita Losada

4

.

.

-1

1

.

.

.

.

.

2

1

.

.

.

.

.

10

Marta Massada

2

1

1

1

7

6

+5

18

.

5

.

.

.

4

2

.

.

.

11

Beni Rodriguez

6

5

5

5

15

5

+10

16

1

3

20

1

85%

(15%)

29

.

3

12

41%

.

12

Catarina Martins

□

□

1

1

+1

.

.

.

.

.

.

2

.

1

50%

.

15

Fifas

□

□

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

16

Micas Teixeira

1

6

6

6

10

5

+7

11

2

3

1

.

100%

(100%)

13

1

.

5

38%

2

Total de Time

75

33

+43

91

9

17

73

4

81%

(34%)

126

12

7

53

42%

5

Pontos ganhos

Sagu

Ata

Blo

Er-OP

Set 1

5

11

.

1

Set 2

6

15

2

2

Set 3

3

12

2

0

Set 4

3

15

1

6

Treinador

Pardalejo Paulo

Assistente

Bernardo Martins João

Clube K

1

2

3

4

5

Pontos

Tot

BP

G-P

Saque

Tot

Err

Pt

Recepção

Tot

Err

Pos%

(Prf%)

Ataque

Tot

Err

Blo

Pt

Pt%

BI

Pt

1

MELEAN

6

6

2

1

1

.

.

10

1

.

.

.

.

7

.

.

1

14%

.

2

L TAVARES Brenda

□

□

□

.

.

-2

1

1

.

9

1

78%

(33%)

.

.

.

.

4

MARQUES Maria

□

□

□

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

6

Maiara

1

1

6

5

11

6

+1

19

1

3

24

3

88%

(54%)

19

3

3

8

42%

.

7

C Ana

□

□

4

4

1

-3

6

2

.

10

3

50%

(20%)

12

1

1

3

25%

1

8

Bruna

4

4

3

2

19

9

+13

10

1

1

12

1

92%

(42%)

31

3

1

17

55%

1

9

Jaja

5

5

1

6

9

3

+9

12

.

.

2

.

100%

.

11

.

.

7

64%

2

10

L CARO carol

□

□

□

.

.

-5

.

.

.

19

5

68%

(26%)

.

.

.

.

11

MAYARA

2

2

4

7

3

+5

9

1

.

.

.

.

8

1

.

6

75%

1

12

Nick

3

3

5

3

7

2

+5

15

.

2

2

.

100%

(50%)

19

2

.

3

16%

2

14

Sara

□

□

□

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Total de Time

58

24

+23

82

7

6

78

13

78%

(37%)

107

10

5

45

42%

7

Pontos ganhos

Sagu

Ata

Blo

Er-OP

Set 1

5

12

.

0

Set 2

1

12

2

0

Set 3

.

9

3

4

Set 4

.

12

2

3

Treinador

Barreto Paulo

Assistente

Afonso Lourenço

BP Break PointPt Ponto Err Erro BloBloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho n Levant Inicial n Rotação inicial □ Inserido ○ Primeiro Saq

Click&Scout Rel 1.01.69 Licença:

Fig. 213 – Match-report BFC – CK

**ADVERSÁRIO: GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE - 7.ª JORNADA - 1.ª
FASE**

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 12 de Novembro de 2017



VS.



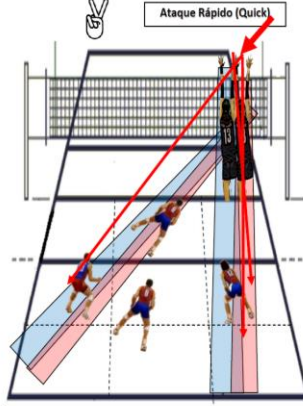
ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica

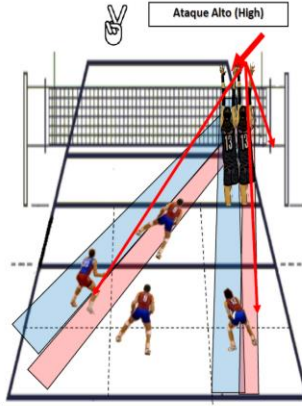


Fig. 214 – Análise individual – GCV – Pág. 1

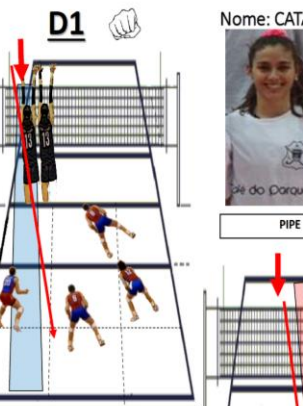
Ataque Rápido (Quick)




Ataque Alto (High)



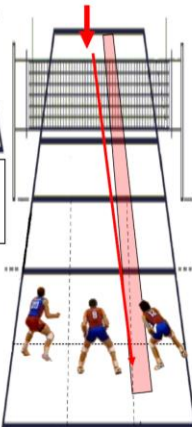
D1



Nome: CATARINA MAR
 PONTA
 PERTO
12



PIPE



Notas Quick:
 Ataque muito na falsa linha – com bola A
 Já com bola B – ataque mais interior para Z5/6
 Libero aguenta na diagonal!!!

Tendências de Serviço
 Alvo: Z1 ou Z5 (diagonal)
 Serviço sempre nas diagonais

Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo ou à procura do block-out
 Bola B – marcação linha

Notas D1:
 Bola mais forte – falsa linha (Z6) – marcação bola no bloco com bola A
 Bola B – marcação I

Notas extras:

- Ataca muito a fugir do bloco – bola forte na grande diagonal;
- Tem paralela mas não com tanta frequência;
- Não tem pequena diagonal- Z4 entra mais para o amorti;
- Atenção – Bola B e C (amorti atrás do bloco);
- Z1 numa zona mais intermédia (6 metros) amorti exterior atrás da oposta)
- SERVIR NELA SEMPRE QUE POSSÍVEL – FRACA RECEBEDORA!

Fig. 215 – Análise individual – GCV – Pág. 2

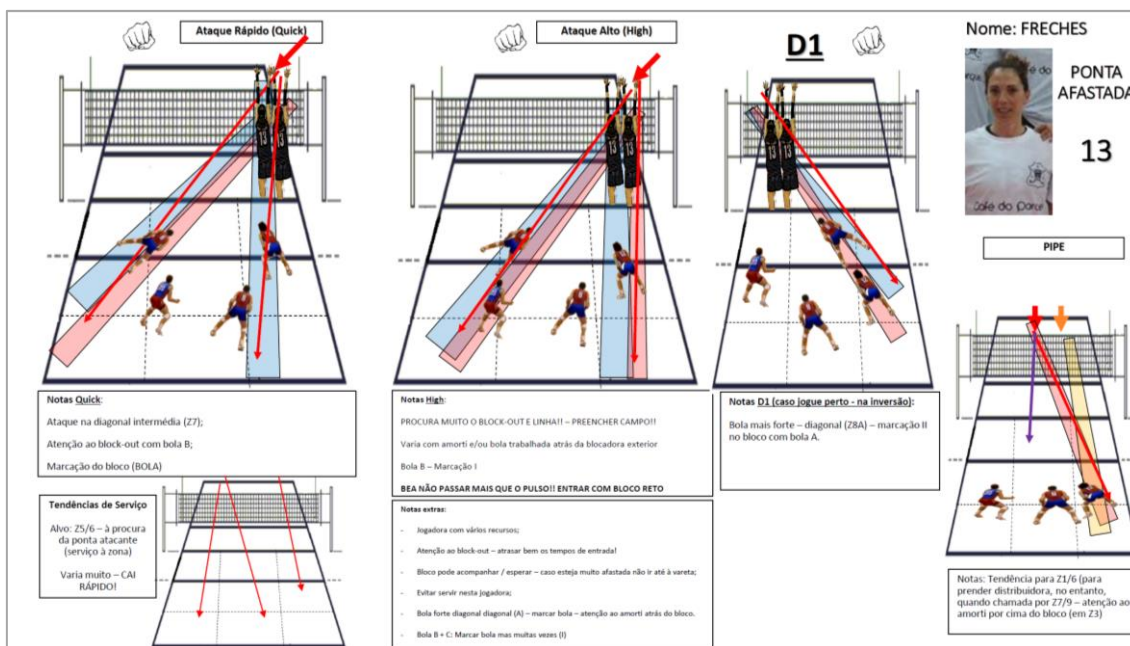


Fig. 216 – Análise individual – GCV – Pág. 3

Com esta jogadora experiente e de volta ao campeonato português, Ana Freches, a marcação de bloco teria de ser em relação à bola, pois jogava muito no *block-out*, tendo ela habilidades técnicas do voleibol de praia que nos colocavam em posições mais desfavoráveis.

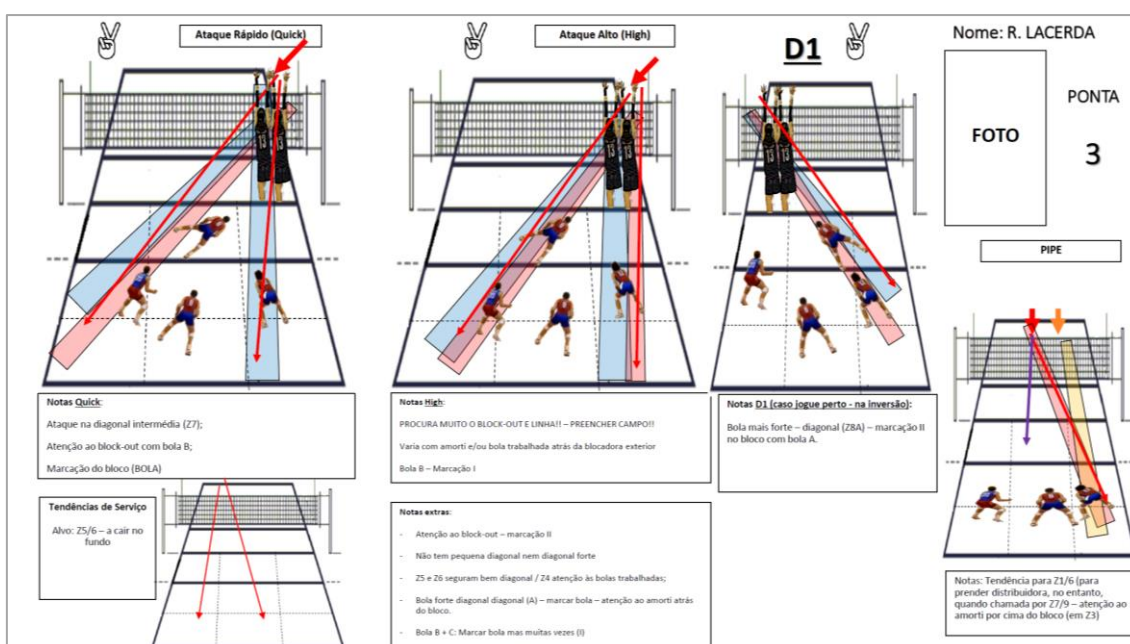


Fig. 217 – Análise individual – GCV – Pág. 4

Quanto a Raquel, raramente começava no início do jogo, no primeiro set, mas entraria muitas vezes, para substituir a outra ponta, a Catarina Mar (n.º 12).

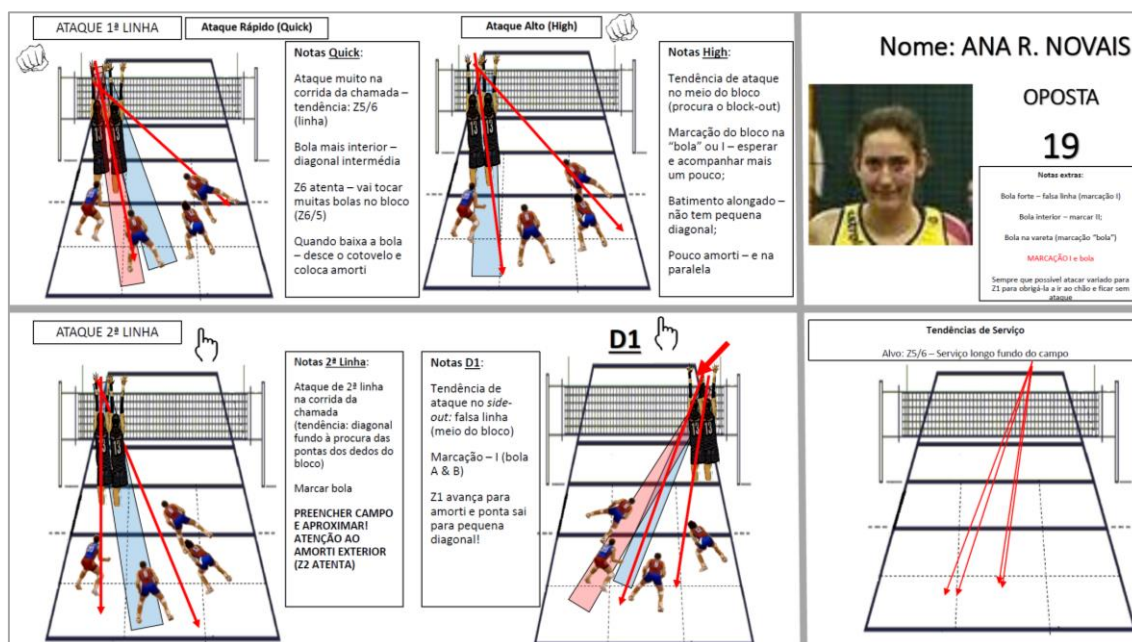


Fig. 218 – Análise individual – GCV – Pág. 5

No que diz respeito à oposta da equipa, Ana Rita Novais, tinha que haver bloco duplo nesta jogadora esquerdina, pois era a atacante mais solicitada da equipa, com ataque variado na longa diagonal e na linha.

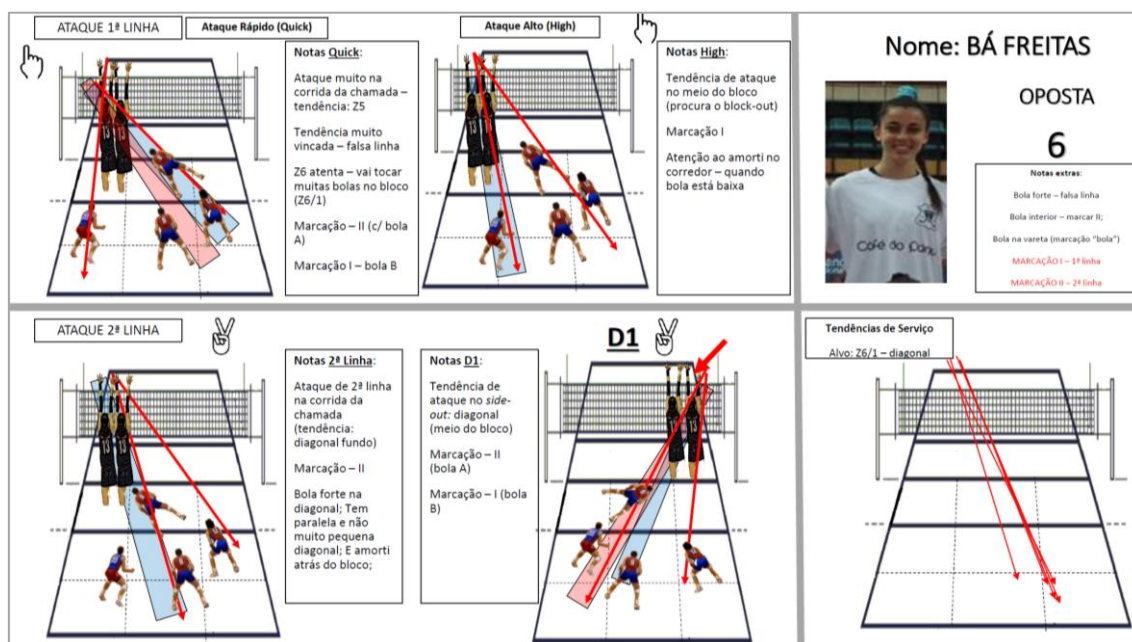


Fig. 219 – Análise individual – GCV – Pág. 6

Em alternativa a Ana Rita Novais, havia Bárbara, tendo um muito bom ataque na linha, sendo raro numa oposta tão nova.

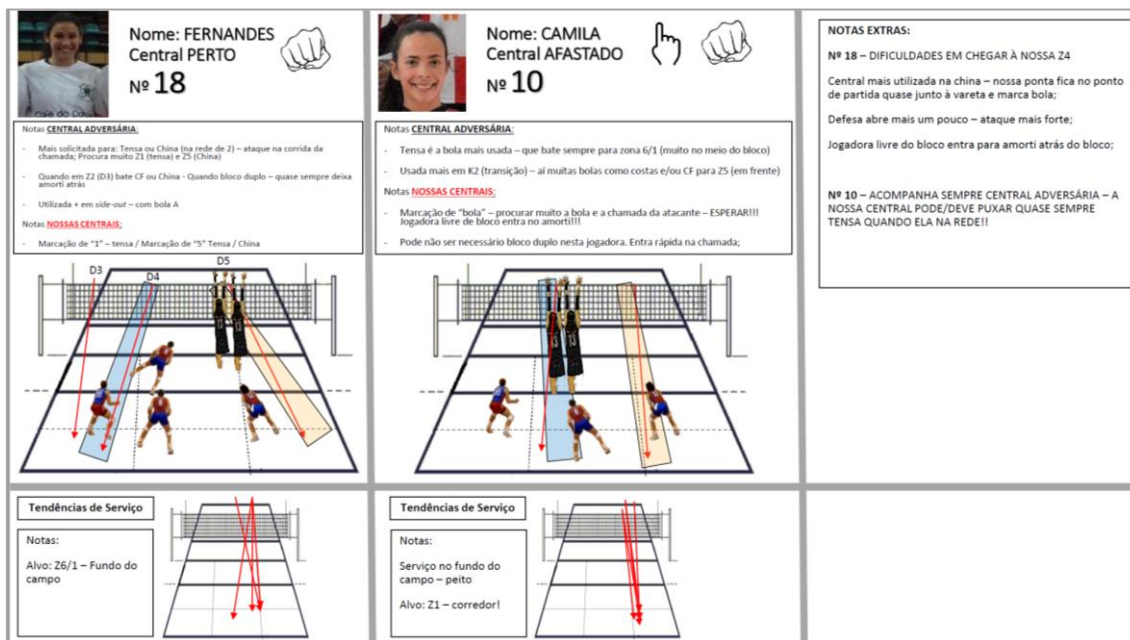


Fig. 220 – Análise individual – GCV – Pág. 7

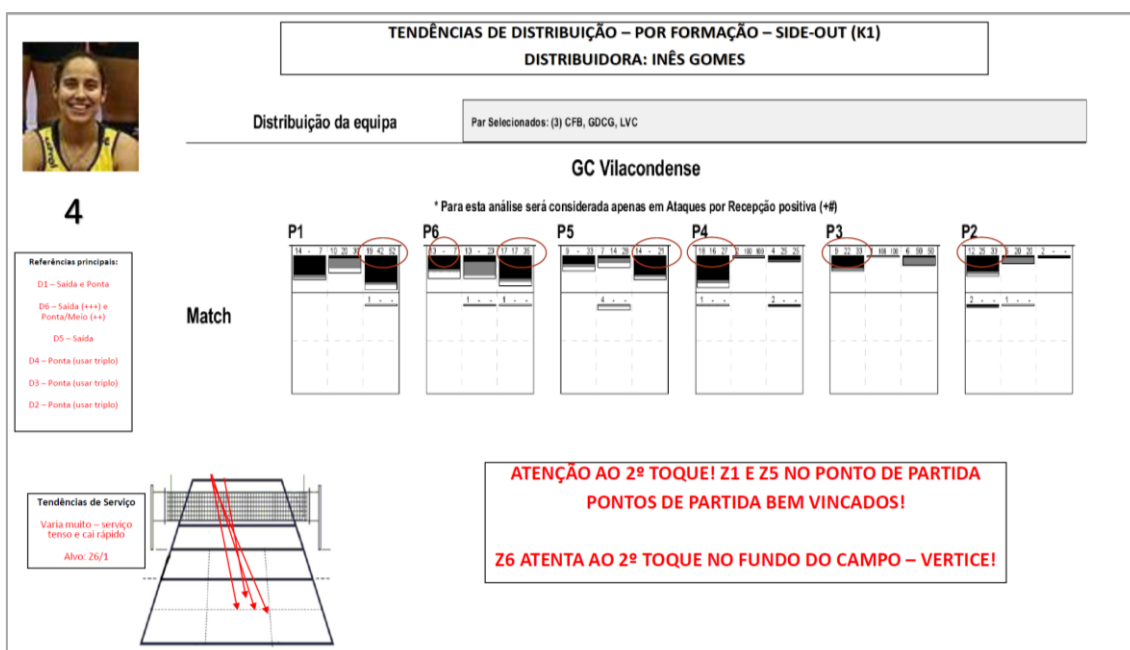


Fig. 221 – Análise individual – GCV – Pág. 8

Relativamente a esta distribuidora, Inês Gomes, transitou do AVC para o GCV, dando mais qualidade ao passe, pois sendo uma jogadora de uma equipa de nível superior, tinha passagens por outros clubes, tornando-a mais experiente e conhecedora do campeonato.

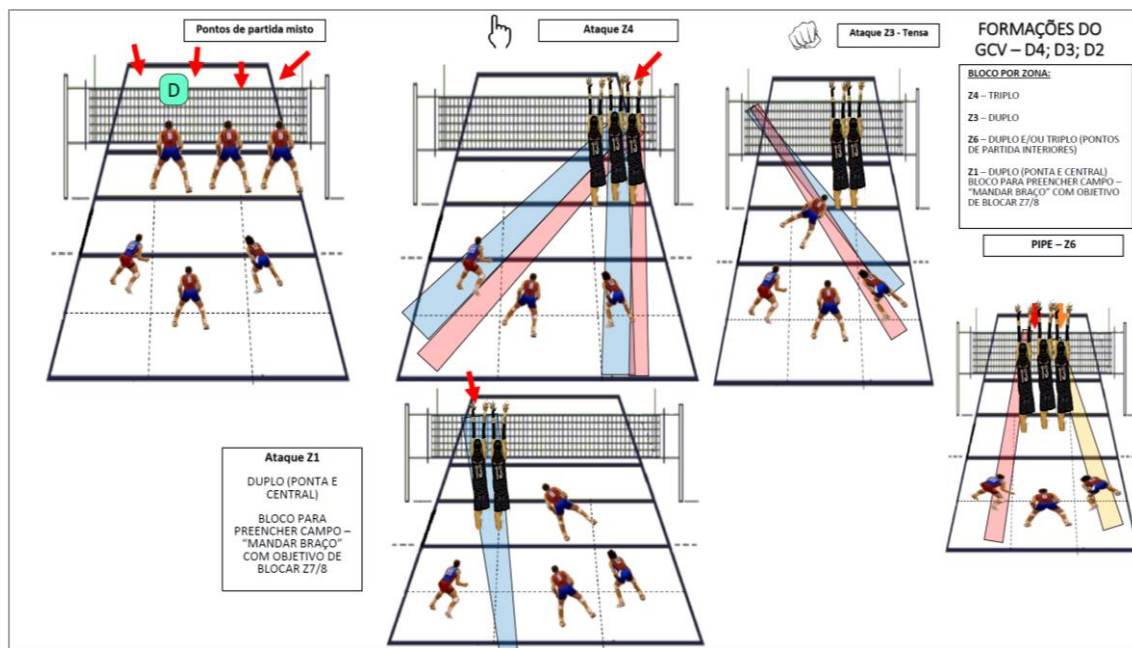


Fig. 222 – Análise individual – GCV – Pág. 9

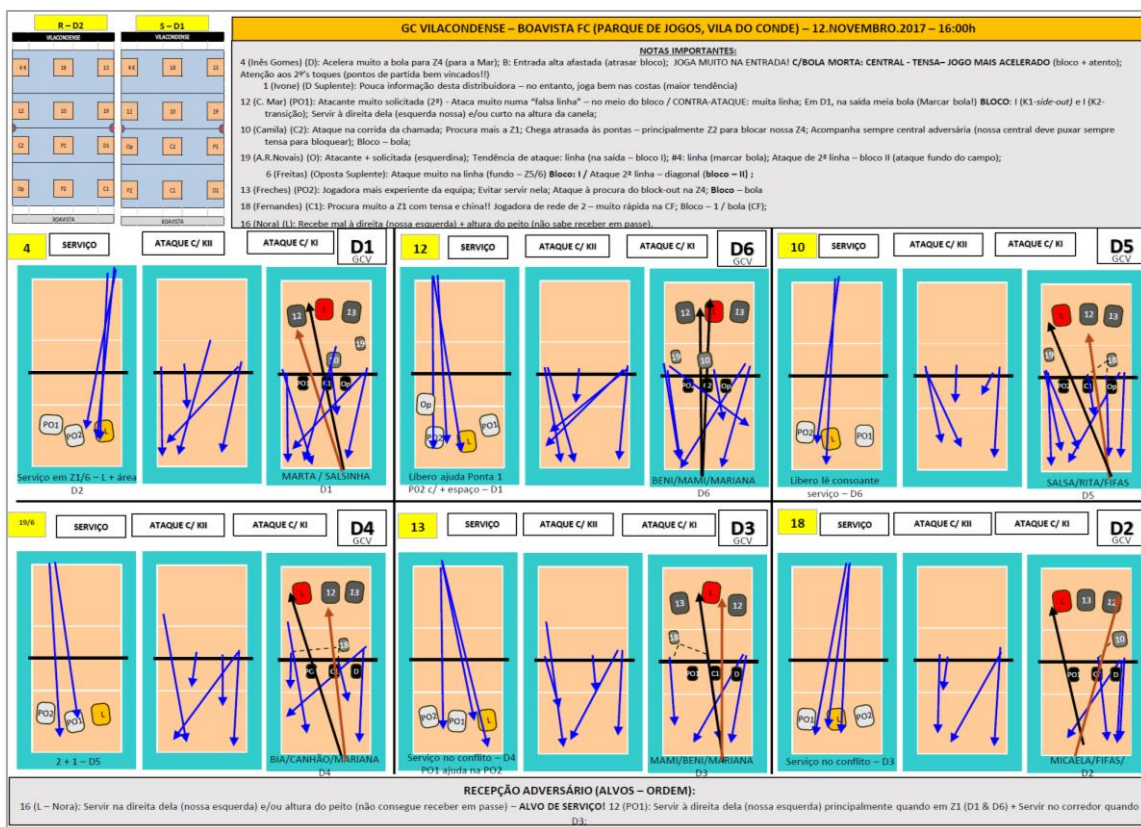


Fig. 223 – Plano de Jogo por rotação – GCV – Pág. 1

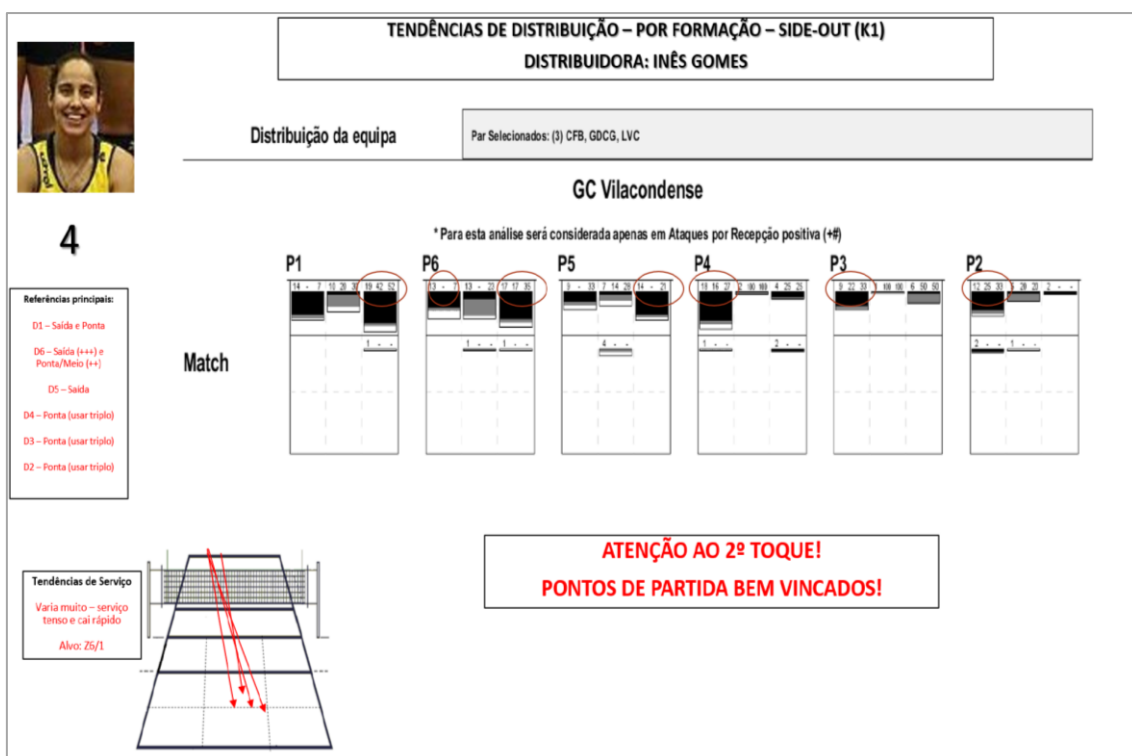


Fig. 224 – Plano de Jogo por rotação – GCV – Pág. 2

REFLEXÃO SEMANAL N.º 10	
Informações gerais	
N.º da semana: 10	Dias: 06/11 – 12/11
Microciclo: 10	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: GC Vilacondense (Parque de Jogos – Vila do Conde)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Relativamente à décima reflexão semanal, o adversário desta jornada foi o Ginásio Clube Vilacondense (GCV), equipa que ascendeu à primeira divisão nacional na presente época, após vencer a 2.ª divisão na época transata.

Quanto aos treinos durante a semana, foram 5, menos um que o habitual, tendo sido dada folga na segunda-feira, devido ao cansaço que a equipa apresentava, por causa dos 3 jogos na semana anterior. Desta forma, treinou-se de terça a sábado, sem interrupções e com muito volume.

O primeiro treino da semana, na terça-feira, foi muito idêntico ao já realizado na semana anterior ao jogo do CMGC, sendo um trabalho específico em duas redes, num lado as centrais e noutro as pontas, tendo sido dado ênfase ao volume de jogo. Esta tarefa foi fundamental, para aperfeiçoar alguns detalhes que as centrais tinham em termos de chamada de ataque e o respetivo braço de ataque. A sequência consistia em: bloco na nossa Z2 + defesa da libero na linha (Z1) + ataque nas costas (curta costas ou china); bloco na Z4 + defesa da libero na linha (Z5) + contra-ataque com tensa ou curta à frente a um pé; bloco na Z2 + defesa da libero na diagonal (Z5) + contra-ataque pelas costas (china ou curta à frente); bloco na Z4 + defesa da libero na diagonal (Z1) + contra-ataque com a central com tensa ou china. Já no outro campo, com o treinador principal, o trabalho específico de pontas foi destinado à resistência de ataque, devendo cada atleta realizar 4 repetições da seguinte forma: 1) bloco na zona 4 + ataque de transição com bola defendida pela libero; 2) bloco na zona 4 + ataque com transição com defesa da oposta; 3) bloco na zona 4 + defesa na pequena diagonal com contra-ataque na Z4; 4) receção a 2 nas zonas 5/6 com o respetivo *side-out*. Neste caso, o volume de ataque foi elevado, tendo cada atleta realizado

3 séries das 4 repetições por série. No caso das opostas era igual, mas na zona 2.

Já na quarta-feira, estava agendado um jogo-treino contra a seleção de juniores feminina de Portugal, tendo estado o mesmo confirmado pelo treinador principal. No entanto, o estagiário apresentou a sua opinião acerca desta ideia, considerando que, se vínhamos de uma vitória contra uma equipa favorita ao título (CK), então não poderíamos fazer um jogo-treino contra uma seleção de juniores, pois o seu nível era inferior ao do GCV e estaríamos a tirar o pé do acelerador, pois o objetivo era alcançar, no fim-de-semana seguinte, os três pontos. Além deste aspeto, estava previsto algo incorreto (umas atletas do BFC treinariam contra a seleção e outras, à parte, no pavilhão Clara de Resende), e a nossa meta era “fechar” o grupo e concentrarmo-nos na tarefa. Desta forma, o treinador principal aceitou a ideia do estagiário, tendo cancelado o referido jogo-treino e convocado todas as atletas do BFC para o seu treino coletivo, uma vez que tinha sido dado folga a todas na segunda-feira, e foi feito o habitual trabalho de ginásio, com cargas de manutenção. Quanto ao treino no pavilhão, foi apenas de volume, com jogo durante 2 horas, com bolas mortas alternadas, mas por tempo, o ataque apenas de central e de pipe, em situação de jogo. Posteriormente, só as pontas e as centrais. Depois, realizou-se apenas a central e a pipe, novamente, mas com recurso a pontas. Seguiu-se o ataque de central e pipe como prioridade e recurso o da oposta. Esta unidade de treino foi focada no volume de jogo e na necessidade de colocar a pipe em jogo, uma vez que a nossa classificação falava por si e a equipa necessitava de jogar mais fluída e com vários recursos para se bater com os melhores adversários.

Na quinta-feira, o treino centrou-se no trabalho específico de receção em duas redes e no *side-out*, tendo o trabalho sido igual em ambas. Numa primeira fase, houve apenas trabalho específico com as centrais a servirem para as três recetoras do outro lado, que estavam em 2+1 e outras vezes em linha de 3, para se habituarem às duas situações, tendo sido feita a rotação por tempo ao apito do treinador. Isto foi importante para o trabalho de distribuição, pois passavam para os diversos alvos. Posteriormente, foram colocadas as centrais em treino, com o intuito de acertar a receção e a distribuidora + centrais, tendo sido feito o

exercício por tempo. Depois, foi a vez das opostas, com trabalho de primeira e de segunda linhas. O final do treino foi destinado ao *side-out* (recepção + ataque) específico das pontas, com acerto de bola, principalmente rápida, alta e interior, numa 1.^a fase em Z4 e numa 2.^a em Z2. Para terminar, deu-se ênfase ao serviço forçado de três jogadoras, Beni, Baptista e Mami.

O treino de sexta-feira foi focado na situação de jogo de 6 x 6, tendo-se dado atenção ao *side-out* com formações específicas, consoante o jogo adversário. Para além disso, foram simuladas as tendências do serviço adversário, para as atletas conhecerem o modelo de serviço que iriam encontrar no jogo. Para isso, no treino, foi feito o seguinte exercício: numa fase inicial, o marcador encontrava-se sempre a 14-10 a favor da equipa B, sendo a situação de jogo com 1 serviço e uma bola de confirmação (ataque para a libero, colocada pelo treinador). No final do treino, foi realizada a primeira e única sessão de vídeo coletiva, com todas as atletas, para analisar o vídeo do adversário e indicar algumas alterações, principalmente em termos defensivos. Esta visualização foi reservada para a exibição do PJ e dos vídeos específicos de jogadora (ataque e serviço), perdendo-se mais tempo, bem como para a análise de *side-out* do GCV, por rotação.

O treino de sábado foi ligeiro, focado na defesa e na qualidade do 2.^o toque, por parte das jogadoras de Z1 e de Z5 (opostas e centrais), com o objetivo de transformar uma defesa menos boa num contra-ataque de qualidade, através de um bom passe.

No domingo, no sétimo jogo do campeonato nacional, como já mencionado, o adversário foi o GCV, 11.^o classificado. Esta equipa tinha vindo de duas derrotas, uma por 3-0, frente ao AVC e outra por 3-2, frente ao Gueifães. Este jogo, que começou às 17h, tinha um cariz diferente do habitual, por dois motivos: o treinador adjunto e estagiário comemorava os seus 23 anos de idade e o treinador principal, Paulo Pardalejo, estava suspenso deste jogo, por castigo da FPV, devido ao seu comportamento indisciplinado, que se verificou na segunda jornada. Desta forma, o treinador estagiário foi o responsável pela equipa, durante toda a partida, tendo estado em contato com o outro treinador.

A nossa equipa entrou com vontade de vencer, com o habitual protocolo

de aquecimento, tendo o jogo se iniciado um pouco mais tarde do que o normal, devido ao atraso de algumas atletas. O nosso PJ passava por condicionar a organização do GCV, através do serviço na libero da equipa (n.º 16, a Nora) no seu lado esquerdo ou na altura do ombro/peito e/ou na Catarina Mar (n.º 12), no seu lado direito e curto na canela. O PJ do BFC passou por iniciar-se em D1, visto que o Vilacondense começou em D1 ou D6, nos jogos anteriores e também neste, sendo benéfica para o nosso encaixe, qualquer uma das formações. O nosso seis base foi igual ao do jogo anterior, isto é, com Massada, Beni, Liliana Gomes, Bea, Mami e Mica. No entanto, houve uma alteração da parte do GCV, visto que estávamos à espera que jogasse a esquerdina, Ana Rita Novais, na saída da rede, mas tal não aconteceu, devido à irregularidade da sua inscrição, por causa do exame médico, e então, o Vilacondense começou com a segunda oposta, a n.º 6 (Bárbara Freitas), bem como com a segunda distribuidora (Ivone, n.º 1), devido à sua forte relação de jogo com esta oposta. A exemplo do que sucedia com os anteriores adversários, o PJ do GCV passava por servir na nossa libero (Buande). Outro objetivo da equipa visitada, no ataque, era procurar muito o *block-out*, usando Bea, quando esta se encontrava na rede e a mesma estava atrás (através de amorti, para obrigá-la a ir ao chão e ser mais difícil a esta jogadora do BFC atacar de seguida). No início do set, o BFC estava a ganhar por 3-8, contrariando os indicadores da maioria dos jogos, tendo aberto uma grande vantagem seguidamente, devido a um bom serviço, por parte da nossa equipa, que condicionou a organização de *side-out* da equipa da casa, servindo sempre na libero, pelo que esta vacilou muito e até mais do que o analisado nos jogos até então. Deste modo, a equipa axadrezada chegou ao 2.º tempo técnico a vencer por 6-16 e posteriormente por 15-21. O set terminou com a vitória do BFC, por 16-25, sem grandes dificuldades. Neste set, o estagiário alertou que a equipa tinha de se focar muito na receção, uma vez que o serviço adversário estava a ficar muito agressivo, principalmente de Z1 para Z1.

No 2.º set, o GCV fez uma alteração, começando com o serviço em D1, mantendo a equipa que terminou o set anterior, tendo a equipa do Boavista mantido em D1, trocando Bea por Catarina Martins (n.º 12), para nos garantir maior defesa e melhor marcação de bloco. Com o decorrer do jogo, foi notório

que, com este encaixe, a nossa equipa ficaria muito exposta à nossa pior linha de receção frente às melhores servidoras do GCV, tendo o BFC passado um mau bocado no início e no meio do set, tendo-se registado os seguintes parciais: 8-6 e 16-11. No entanto, após o segundo tempo técnico, o treinador estagiário pediu, exclusivamente, muita atenção na nossa linha de receção, sendo necessário adaptá-la, ou seja, se fosse preciso entraria com a oposta (Catarina) para facilitar nesta ação, situação que chegou a acontecer. Deste modo, a equipa axadrezada foi-se aproximando do marcador em 21-18 e posteriormente empatando aos 24-24, sendo isto essencial para o ânimo da equipa neste set e no seguinte. No entanto, pecámos com dois erros (um no passe da nossa central e outro na receção), fechando-se o set em 26-24, a favor do GCV.

Quanto ao 3.º set, o GCV voltou a iniciar o jogo com a mesma formação, do primeiro set, indo, novamente, atrás da nossa formação, para encaixar o jogo, começando o Boavista em D1. Com encaixe igual ao do primeiro set, que então nos deu uma vitória folgada, neste 3.º set não foi tão fácil, tendo a equipa do Bessa estado a perder no primeiro tempo técnico com o parcial de 7-8, continuando a diferença no segundo tempo técnico (16-15). A partir daqui, o GCV abriu nova vantagem, fruto do seu forte serviço, chegando aos 21-19, e por demérito nosso, principalmente por causa da nossa linha de receção. No entanto, o BFC não baixou os braços, tendo ajustado a linha de receção e obrigando o adversário a servir na ponta atacante (Mami), devido à ponta defensora (Beni) receber o serviço em quase metade do seu campo. Aí, o BFC encostou-se ao marcador, aos 21-21, e ultrapassou para os 21-22, situação que permitiu atingir a vitória, por 22-25, havendo uma boa sequência de serviço da Marta.

No que se refere ao último set do jogo, para encaixar a formação, a nossa equipa, com receção, começou em D2, para servirmos do nosso D1 para o D6 adversário, uma vez que este iniciou, igualmente, em D6. Neste quarto set, verificou-se um claro domínio da equipa visitante, depois do primeiro tempo técnico, com 6-8, reforçando o alvo de serviço na libero do adversário, na altura do peito, obrigando-a a receber em passe, gesto que não a favorecia. Desta forma, o set foi avançando, tendo-se chegado aos 10-16 e aos 13-21, não saindo

mais o BFC da liderança e terminando o jogo em 13-25, com uma boa sequência, novamente de Marta Massada. No que toca ao PJ, o mesmo foi cumprido com rigor, em termos de serviço e marcações de bloco às diversas atletas.

Note-se que o BFC quanto à receção, teve 84% de bolas positivas e 49% de bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 6 receções falhadas em todo o jogo, com destaque, desta vez, para a forma bem conseguida da jovem libero Sofia Buande, que, apesar de ser o alvo preferido de serviço do Vilacondense, contou com 46 receções e 3 erros (85% receções positivas e 50% perfeitas), bem como merece referência o papel de Beni, com 7 receções e apenas 1 erro direto (71% positivas e 57% perfeitas); já a outra ponta, Maria Santos (Mami), viria a ter 14 receções, com dois erros, perfazendo 86% de bolas positivas e 36% perfeitas – bola A. No que diz respeito ao bloco, o BFC realizou 8 blocos (o mesmo número que a equipa da casa), tendo sido 2 de bloco triplo, pois a receção do GCV foi, na sua maioria, com bola jogável pela central (74% positiva). Quanto à prestação das centrais, foi melhor, em termos físicos e de integração no jogo, havendo maior entrosamento entre a distribuidora e as duas centrais, tendo estas levado 20 bolas, sendo contabilizados 7 em 20 pontos diretos, com 4 erros.

Assim, 7 jogos, 7 vitórias, um êxito conseguido, devido ao bom relacionamento entre todos e ao compromisso da equipa nas tarefas propostas. Concluiu-se, de forma satisfatória, o dia do aniversariante com uma dupla vitória, tendo na visão do estagiário realizado uma boa orientação da equipa, dando muito foco a situações táticas do jogo.

Campeonato Nacional

7º Dia 1ª fase

Tabela

GC Vilacondense	1
Boavista Futebol Clube	3

Partida 7	Público	0
Data 12/11/2017	Recibo	0
hora 17:00	Planta	Parque de Jogos
Cidade Vila do Conde		

Árbitros	
----------	--

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.21	3-8	6-16	15-21		16-25
2	0.24	8-6	16-11	21-18		26-24
3	0.21	7-8	16-15	21-19		22-25
4	0.13	6-8	10-16	13-21		13-25
1.19						77-99

GC Vilacondense		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque					BI	
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt	
1	C IVONE Ivone	6	1	6	6		1			13	1	1	2	
3	LACERDA raquel	2	1	1	1		12	4	+4	14	2	.	24	2	79%	(50%)	26	3	1	10	38%	2	
4	GOMES Inês						.	.	.	1	
6	FREITAS Bárbara	3	4				4	3	-1	6	2	11	1	2	1	9%	3	
8	FONSECA Joana						
9	SARMENTO						
10	REIS Camila	2	3	2	2		7	2	.	11	3	.	1	1	.	.	20	3	.	5	25%	2	
12	MAR Catarina	1		3	3		5	2	+1	4	1	.	5	.	80%	(40%)	17	3	.	4	24%	1	
13	Ana Freches	4	5	4	4		12	3	+5	13	.	2	6	.	83%	(33%)	30	4	3	10	33%	.	
16	L Mariana Nora						.	.	-8	.	.	.	49	8	71%	(41%)	
18	FERNANDES	5	6	5	5		10	1	+5	16	1	3	24	2	2	7	29%	.	
19	NOVAIS Ana Rita						
Total de Time							51	16	+6	78	10	6	85	11	74%	(42%)	130	16	8	37	28%	8	
							Pontos ganhos				Sagu				Ata				Blo				
Set 1							2	8	1	5	16	2	2	23	4	70%	(35%)	29	3	2	8	28%	1
Set 2							2	16	5	3	26	3	2	23	2	78%	(39%)	32	1	2	16	50%	5
Set 3							2	8	1	11	22	2	2	17	1	82%	(53%)	38	5	3	8	21%	1
Set 4							.	5	1	7	14	3	.	22	4	68%	(45%)	31	7	1	5	16%	1
Treinador		Silva Paulo																					
Assistente																							

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI	
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI
1	Mami	2	2	2	3		10	4	+4	20	1	1	14	2	86%	(36%)	27	3	.	9	33%	.
2	Bia	4		4	5		21	11	+15	16	1	3	33	4	1	16	48%	2
3	Salsa	3	3	3			5	1	+2	14	3	3	3	.	.	2	67%	.
4	Salsinha					
6	Baptista						3
8	L Buande						.	.	-3	.	.	.	46	3	85%	(50%)	1
9	C Rita Losada				4		.	.	-2	3	1	1	1
10	Marta Massada	1	1	1	2		5	3	+1	19	2	3	9	2	.	2	22%	.
11	Beni Rodriguez	5	5	5	6		18	7	+10	13	3	1	7	1	71%	(57%)	40	1	3	15	38%	2
12	Catarina Martins			4			4	4	+1	5	.	1	6	.	3	1	17%	2
15	Fifas						.	.	.	1
16	Micas Teixeira	6	6	6	1		7	4	+2	7	1	.	1	.	100%	(100%)	16	3	1	5	31%	2
Total de Time							70	34	+30	98	12	12	68	6	84%	(49%)	139	14	8	50	36%	8
							Pontos ganhos				Sagu				Ata				Blo			
							Set 1				5				13				2			
							Set 2				2				14				2			
							Set 3				1				13				3			
							Set 4				4				10				1			
Treinador		Pardalejo Paulo																				
Assistente		Bernardo Martins João																				

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Inserir Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 225 – Match-report GCV – BFC

ADVERSÁRIO: GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DE GUEIFÃES - 8.^a
JORNADA - 1.^a FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 19 de Novembro de 2017



VS.



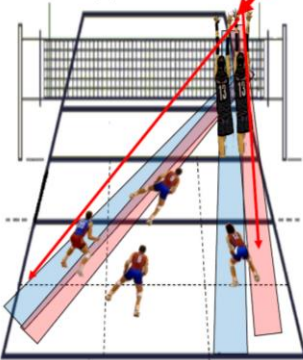
ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica

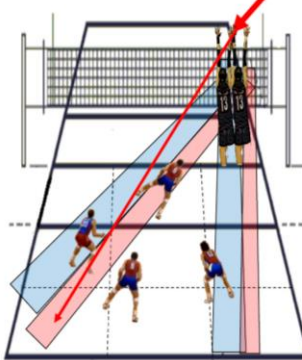


Fig. 226 – Análise individual – GDCG – Pág. 1

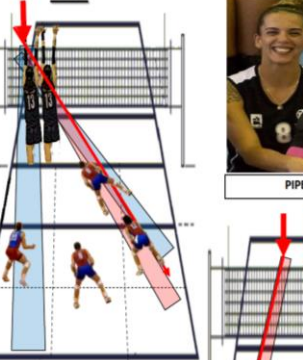
Ataque Rápido (Quick)




Ataque Alto (High)



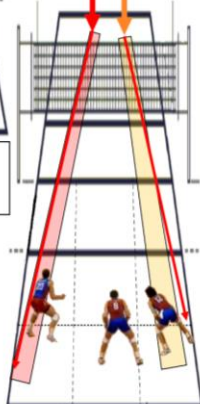
D1



Nome: **FABIANA**
PONTA 8



PIPE



Notas Quick:
 Ataque muito na falsa linha – com bola A
 Já com bola B – ataque mais interior para Z5/6 fundo

Tendências de Serviço
 Alvo: Z1/6
 Serviço balão mas cai rápido

Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo – com bola B (diagonal)
 Jogadora com elevada técnica – varia o tipo de ataque – marcação bola – acompanhar e esperar pelo ataque;

Notas D1:
 Bola mais forte – diagonal (Z9) – marcação bola no bloco com bola A e B

Notas extras:

- Ataca muito a fugir do bloco – linha (block-out) e diagonal intermédia;
- Ataque na Z4 com falsa linha (meio do bloco);
- Marcação bola na saída (D1)
- Atenção – Bola B e C (amorti exterior – perto da linha);
- Quando é recebedora atacante, servir na altura do ombro – no corredor;
- **SERVIÇ SEMPRE NELA PARA TIRÁ-LA DO JOGO – 1º ALVO A ABATER – PSICOLÓGICAMENTE FRACA E EQUIPA VAI COM ELA**

Fig. 227 – Análise individual – GDCG – Pág. 2

Fabiana era a jogadora mais solicitada da equipa, quer jogasse como ponta afastada, quer como perto, sendo para isso criado um PJ para esses dois casos.

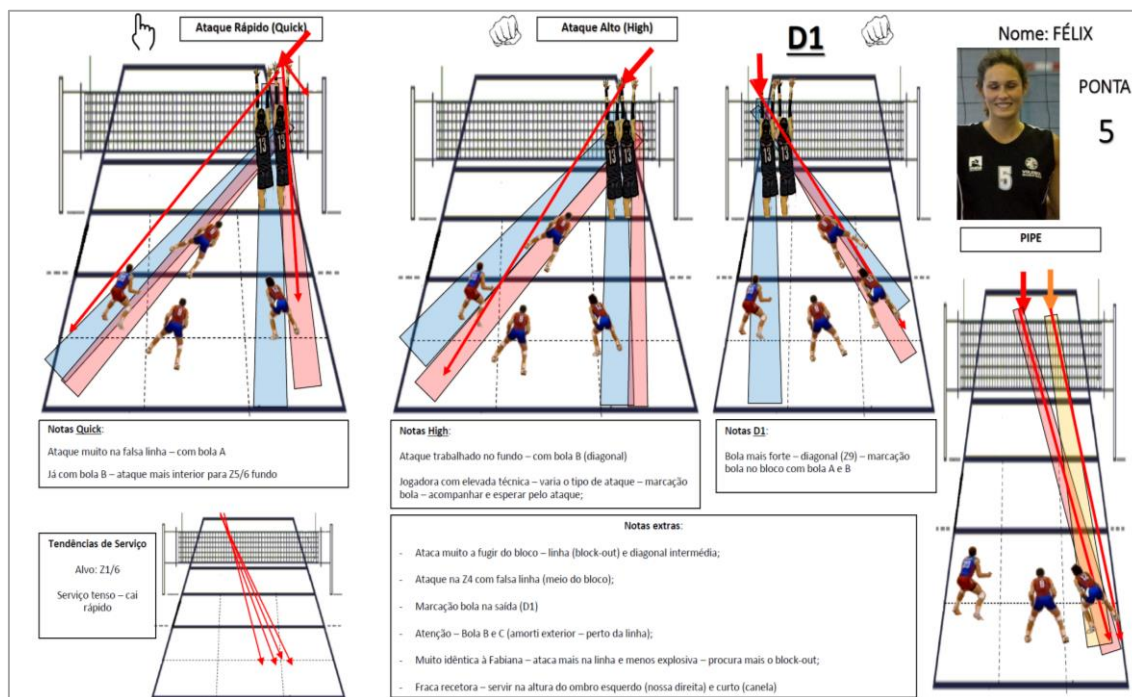


Fig. 228 – Análise individual – GDCG – Pág. 3

No que toca a Félix, estaria lesionada desde o jogo anterior. No entanto, por precaução, criou-se o PJ individual, pois não saberíamos se jogaria ou não contra a nossa equipa.

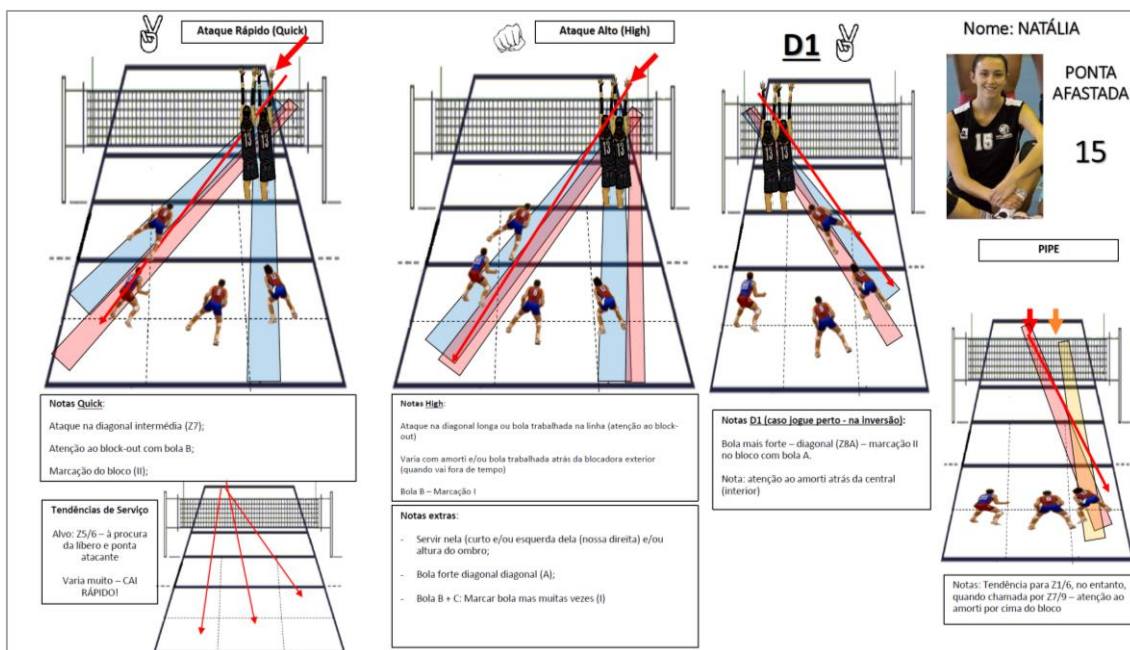


Fig. 229 – Análise individual – GDCG – Pág. 4

Natália era uma jogadora com algum potencial e em crescimento, jornada após jornada, sendo provável entrar no início do jogo.

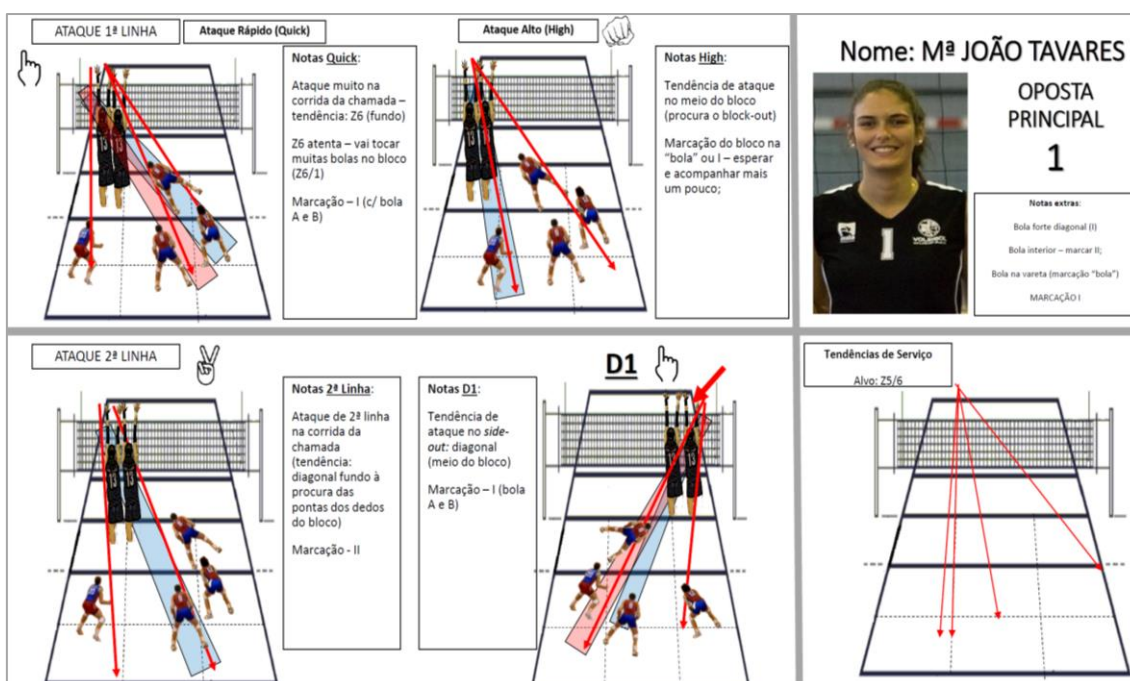


Fig. 230 – Análise individual – GDCG – Pág. 5

No que diz respeito a Maria João Tavares, era uma oposta que retomara o campeonato, após algum tempo parado, tendo perdido o poder de ataque que possuía. No entanto, a marcação passaria por bloquear a linha, quando de primeiro tempo e a diagonal de segunda linha.

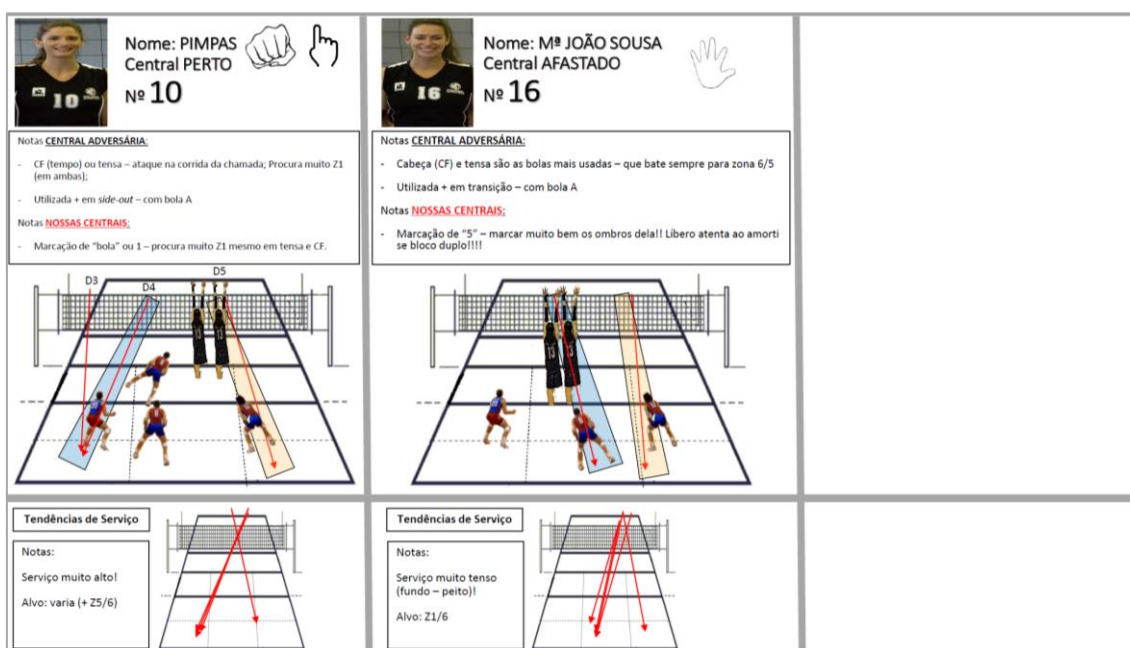


Fig. 231 – Análise individual – GDCG – Pág. 6

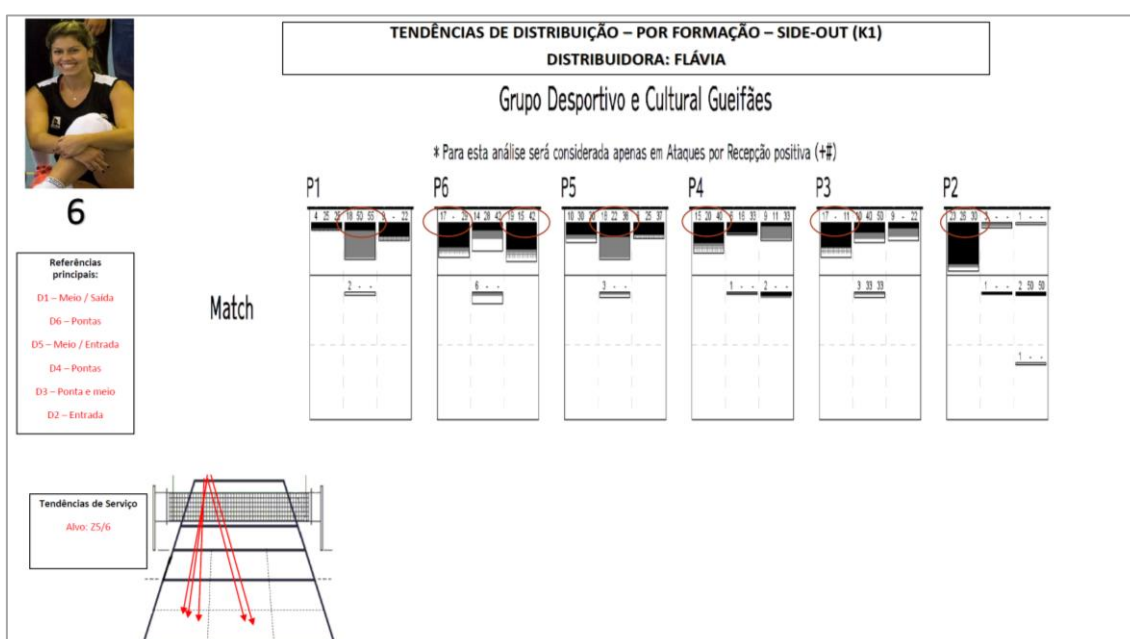


Fig. 232 – Análise individual – GDCG – Pág. 7

Quanto à distribuidora, Flávia, vinha reforçar o clube nesta posição, após a saída de Mafalda, sendo uma mais-valia, com um passe variado, o que dificultava os adversários.

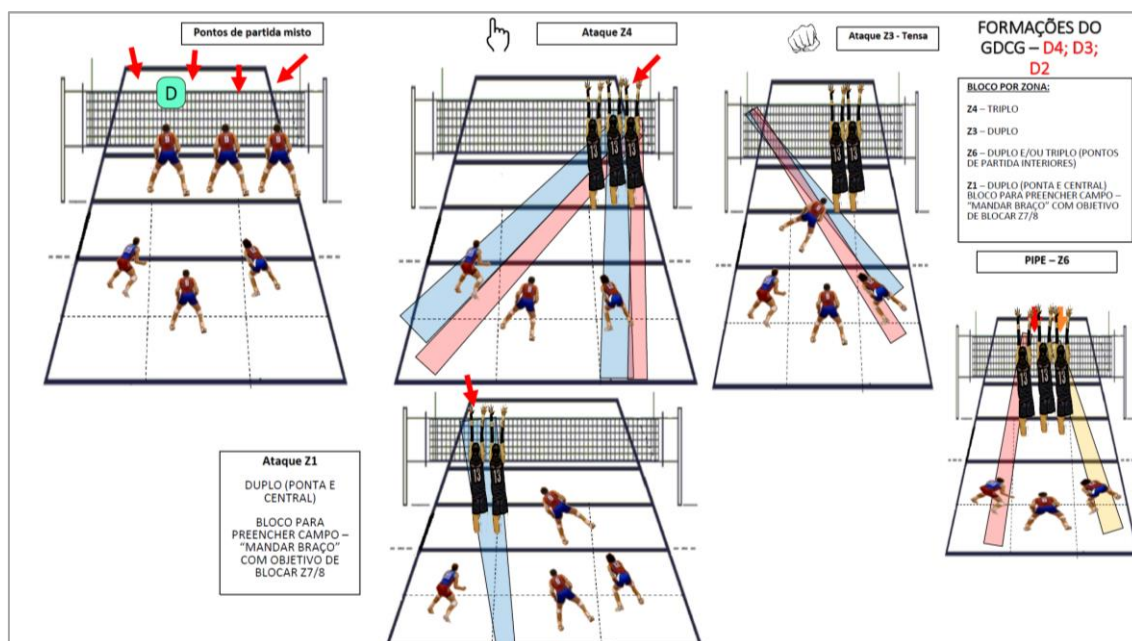


Fig. 233 – Análise individual – GDCG – Pág. 8

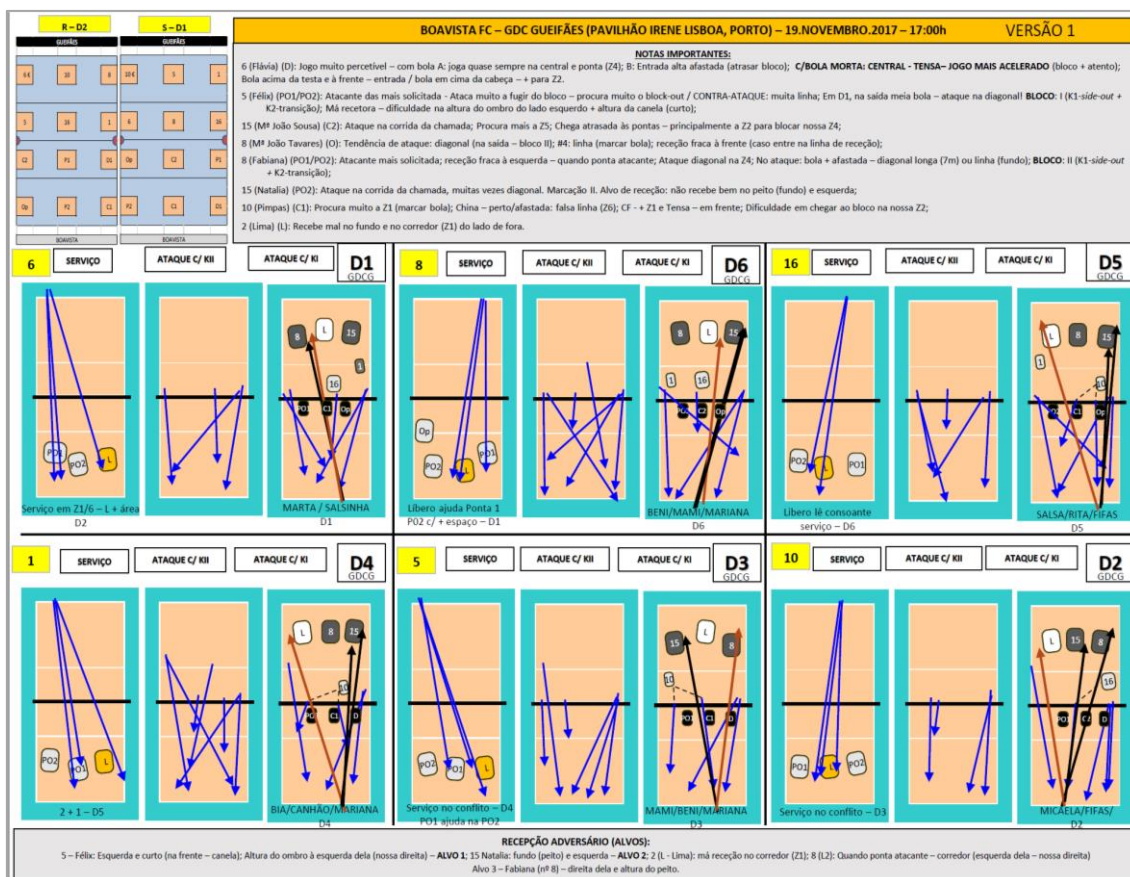


Fig. 234 – Plano de Jogo por rotação – GDCG – Pág. 1 – Versão 1

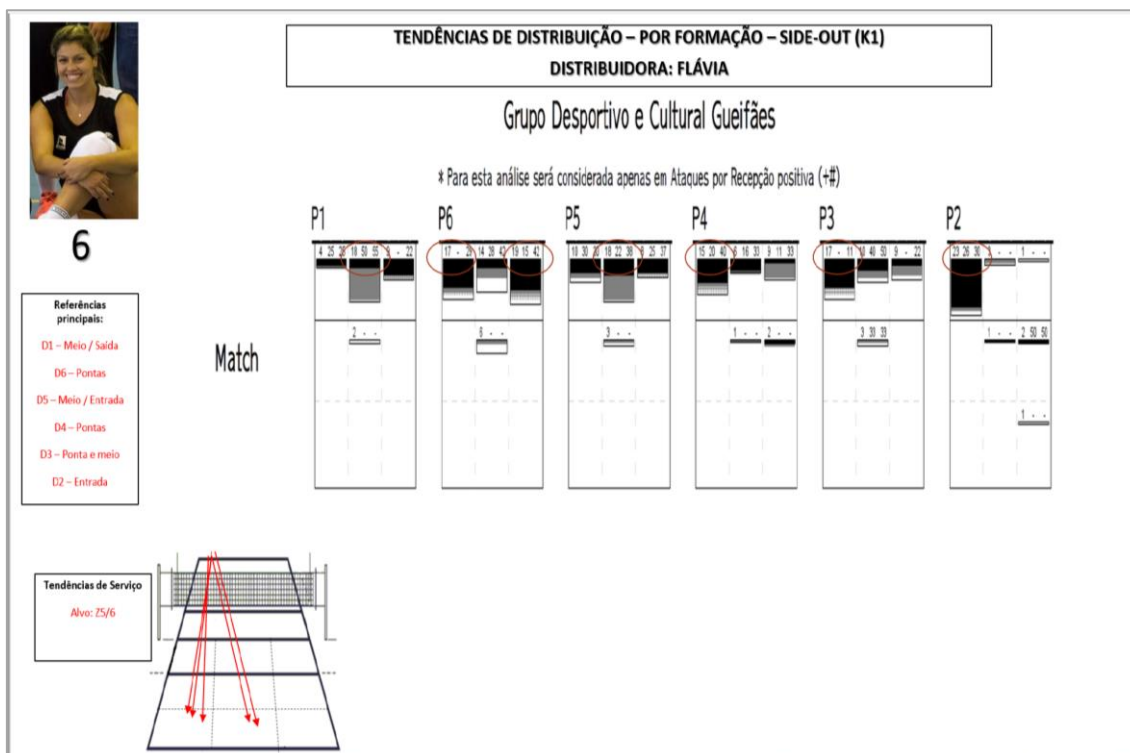


Fig. 235 – Plano de Jogo por rotação – GDCG – Pág. 2 – Versão 1

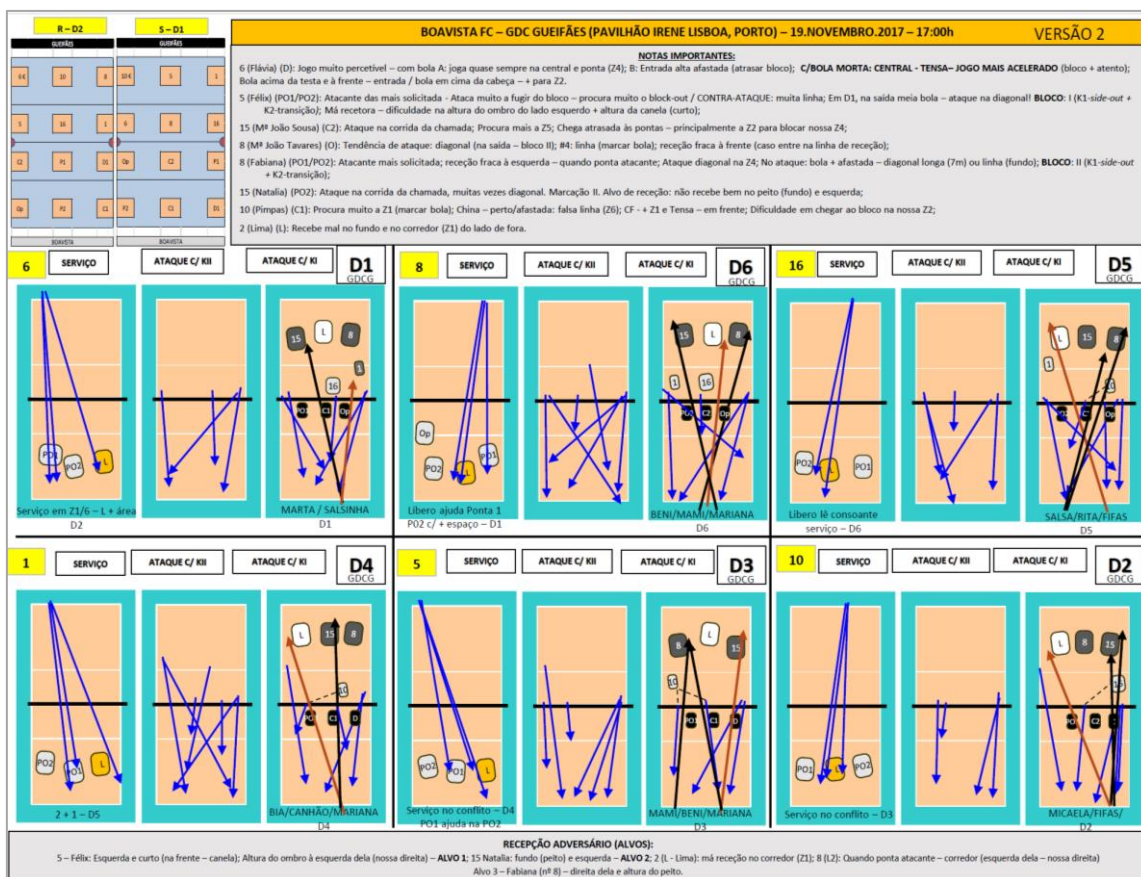


Fig. 236 – Plano de Jogo por rotação – GDCG – Pág. 1 – Versão 2

No que diz respeito a estes planos de jogo, foram realizados dois: uma primeira versão, com Fabiana perto e Natália afastada; uma segunda versão, com Natália perto e Fabiana afastada. Tal foi feito, para não criar surpresas às nossas atletas, sendo as duas jogadoras do GDCG muito idênticas em termos de ataque.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 11	
Informações gerais	
N.º da semana: 11	Dias: 13/11 – 19/11
Microciclo: 11	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Grupo Desportivo e Cultural de Gueifães (Irene Lisboa – C)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Relativamente à 11.ª semana de treinos, o adversário desta jornada foi o Grupo Desportivo e Cultural de Gueifães (GDCG), equipa que vinha de uma derrota, frente ao líder Leixões, e anteriormente, na sua maioria, com vitórias e derrotas por 3-2.

Quanto aos treinos durante a semana foram 6, voltou tudo ao ritual, com trabalho físico no ginásio na segunda-feira e na quarta-feira, bem como físico no pavilhão e muito trabalho de bola.

Na segunda, o treino foi muito semelhante ao trabalho de duas semanas anteriores, apenas com algumas jogadoras, neste caso as centrais, as distribuidoras e duas liberos. Esta ação consistiu no aperfeiçoamento da defesa nas zonas 1 e 5, posteriormente focando-se no bloco, com o objetivo de melhorá-lo nas pontas e com contra-ataque da central, em combinação com a distribuidora, como por exemplo, bloco na Z4 e contra-ataque por tensa ou ataque em Z2 e contra-ataque com curta costas ou curta à frente.

O segundo treino da semana, na terça, foi muito parecido ao já realizado na semana anterior, destinado ao jogo com o CK, sendo um trabalho específico em duas redes: num lado, duas centrais e uma distribuidora e noutro, as restantes atletas, tendo-se dado ênfase ao volume de jogo, principalmente de *side-out*. Numa rede, havia *side-out*, com um treinador a servir para a equipa A, sendo esse treino realizado por formação; no outro campo, o exercício era com as duas centrais e uma distribuidora, que iam variando, e era efetuado um trabalho de acerto de tempos com a distribuidora, com a bola vindo da zona 5 e da zona 1, obrigando a central a observar de onde é que partia a bola e acompanhando-a sempre até à distribuidora. Numa segunda fase, realizou-se bloco com transição, com o objetivo de a central perceber de onde e para onde

ia a bola e com capacidade de sair da rede para contra-atacar.

Na quarta-feira, a sessão destinou-se novamente a grupos, desta vez com as pontas (Mami, Bea, Catarina Mariana e Baptista), a libero (Buande) e a distribuidora (Massada), tendo como foco o trabalho de volume de aperfeiçoamento da defesa, nos respetivos pontos de defesa, com ataque na entrada, dirigido e forte para a atacante, com a intenção de defender de frente para a atacante, dentro dos apoios. Posteriormente, trabalhou-se no ataque/transição de volume, com 2 séries de 4 ataques, com bloco + transição com bola alta na Z4, bloco + transição com bola rápida, defesa na pequena diagonal + bola C (interior) e, finalmente, defesa da Z2 na pequena diagonal na distribuidora e passe da libero na ponta, com bola alta. E igualmente, na oposta.

Na quinta, o treino centrou-se no trabalho específico de receção com *side-out*. Numa primeira fase, foi serviço + receção com proteção de ataque, através de ataque do treinador. Posteriormente, treinou-se o volume, com marcação de linha (I), com o intuito de aperfeiçoar o bloco, aplicando-se no jogo do Gueifães, havendo bola colocada de erro na jogadora que tinha acabado de executar.

O treino de sexta foi destinado à situação de jogo de 6 x 6, tendo-se focado no jogo de volume, com muito *side-out*, com formações específicas consoante o jogo adversário, havendo, numa situação de jogo, um serviço e uma bola C de confirmação. No final do treino, foi realizada a primeira e única sessão de vídeo coletiva, para analisar o vídeo e indicar algumas alterações, principalmente em termos do nosso serviço em relação à linha de receção do Gueifães e na marcação de bloco, para uma boa relação com a defesa. O treino de sábado foi ligeiro, centrado na defesa e na qualidade do 2.º toque e ainda trabalho muito ligeiro de receção com linha de 3, com 10 serviços por jogadora.

No domingo, no oitavo jogo do campeonato nacional, o adversário foi o GDCG, 10.º classificado do campeonato, equipa com alguma qualidade individual e com alguns sets acumulados, devido aos diversos jogos a 3-2. Neste jogo, que começou às 17:30h, devido ao atraso do jogo da formação, só foi possível começar o aquecimento às 16:45h.

Quanto ao encontro oficial, o nosso PJ passava por condicionar a

organização do GDCG, através do serviço em Fabiana (n.º 8), no seu lado direito ou na altura do ombro/peito e/ou na Natália (n.º 15), no seu lado esquerdo ou na altura do peito. O PJ do BFC passou por iniciar-se com D1, visto que o Gueifães começou, nos jogos anteriores e também neste, em D1 com receção. O nosso seis base foi o habitual e igual ao do jogo anterior: Massada, Beni, Liliana Gomes, Bea, Mami e Mica. Houve uma alteração da parte do GDCG, visto que estávamos à espera da presença da sua ponta Félix (n.º 5), mas veio a saber-se que estava lesionada. O PJ do GDCG, a exemplo do que sucedeu com anteriores adversários, passava por servir na nossa libero (Buande), em Mami e em Beni, sempre que estavam em Z1 e com o objetivo de ataque, procurando o *block-out*. No primeiro tempo técnico, o BFC estava a ganhar por 8-5, contrariando os indicadores da maioria dos jogos e mantendo a consistência do jogo anterior contra o Vilacondense. Entretanto, o Gueifães fez uma pequena alteração de alvo de serviço, servindo de modo variado (curto e longo) na nossa libero, o que afetou a linha de receção da nossa equipa, mas, rapidamente, após 3 pontos, o BFC se ajustou. Deste então, até ao segundo tempo técnico, foi um jogo muito equilibrado, sendo a equipa da casa quem mais fazia para agarrar e finalizar bem este set. Note-se que o alvo de serviço do BFC, até aos 8 pontos de cada set, era tirar Fabiana do jogo/set, em termos de receção; dos 8 aos 16, o serviço foi na outra ponta (Natália); já dos 16 aos 21 pontos, foi, novamente, na Fabiana e numa parte final na libero (quer a n.º 2, quer a n.º 14, ambas com dificuldades na sua direita, nos corredores) sempre que estivessem em Z1. Deste modo, a equipa axadrezada chegou ao 2.º tempo técnico a vencer por 16-14, mas depois passou a perder por 20-21, havendo esta diferença de um ponto importante, por causa da nossa pior formação de receção, o P6. No entanto, a equipa conseguiu reagir bem e dar a volta, fechando o set com mérito por 25-21.

No 2º set, o GDCG manteve a sua formação, com serviço em D1, tendo o BFC alterado uma rotação atrás, em D2, para encaixar na formação do set anterior, de maneira a que a nossa D1 servisse para a D1 do adversário. Com o decorrer do jogo, foi notório que, com este encaixe, a nossa equipa sentia-se mais à vontade, devido ao facto do encaixe do set anterior ter sido igual e durante a semana ter-se previsto no PJ esta possibilidade e as atletas já sabiam o que

fazer em cada rotação, havendo ainda tempo para algum jogo combinado, principalmente sobe-e-desce e tesoura. Quanto ao marcador, foi um set com pouca história e com um domínio claro da equipa da casa, principalmente, ao nível do serviço, ação que nos tem dado muitos frutos nestes jogos, atingindo-se os parciais de 8-3, 16-10, 21-13 e 25-17.

Quanto ao 3.º set, o GDCG voltou a iniciar o jogo com a mesma formação, igual ao primeiro set, em D1, apenas trocando as pontas, jogando Fabiana como ponta longe e Natália perto, algo já previsto, devido ao estudo do adversário, tendo sido realizada uma possível versão 2 para o jogo. Com encaixe igual ao primeiro e ao segundo sets, que nos deu a vitória folgada nos mesmos, neste 3.º set, sentia-se o Gueifães como uma equipa em baixo e sem força e capacidade de dar resposta ao jogo. No entanto, não foi por isso que a equipa da casa baixou os braços e começou o set com o seis base inicial. No início do set, houve algo inesperado e somente explicado pelo bom serviço da talvez melhor servidora do campeonato, Marta Massada, que nos colocou no primeiro tempo técnico a ganhar por 8-0. Após esse resultado, foi altura de mexer na equipa e dar alguns minutos às jogadoras menos utilizadas, Sara, Catarina, Ana Rita Gomes e Baptista, fazendo descansar Mami, Beni, Marta e Bea. Os restantes parciais do set foram: 16-5, 21-7 e 25-15.

No aspeto da receção, o BFC obteve 74% de receções com bolas positivas e 47% com bolas perfeitas (bola A), estando ao nível de jogos anteriores, contabilizando-se 4 receções falhadas em todo o jogo. Merecem destaque a prestação bem conseguida da parte da jovem libero Sofia Buande, que, apesar de ser o alvo principal do serviço do Gueifães, contou com 15 receções e 1 erro (87% receções positivas e 60% perfeitas), assim como a de Mami, também alvo e protetora na linha de receção, com 16 receções, com 69% de bolas positivas e 44% como bola A (#), e com dois erros nesta mesma ação. Quanto a Beni, teve um jogo mais calmo em termos de receção, com 8 apenas e 75% com bola positiva e 50% com bola perfeita. Em relação ao bloco, o BFC concretizou 9, número record até então, tendo 4 sido de bloco triplo, pois a receção do GDCG foi, maioritariamente, bola positiva e negativa, sendo dado tempo para chegar ao triplo.

Assim, mais uma vez o BFC teve o sabor da vitória, por 3-0, pela segunda vez na época, com um reforço da liderança partilhada com o AVC (este com os mesmos 23 pontos, mas com um jogo a mais) sendo importante esta situação positiva para os jogos seguintes, principalmente contra o Leixões.

Campeonato Nacional

8º Dia 1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	3
Grupo Desportivo e Cultural	0

Partida 8	Público	0
Data 19/11/2017	Recibo	0
hora 17:00	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Árbitros	,
----------	---

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.26	8-5	16-14	20-21		25-21
2	0.22	8-3	16-10	21-13		25-17
3	0.22	8-0	16-5	21-7		25-15
1.10						75-53

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI		
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt	
1	Mami	2	3	2			8	4	+3	12	2	.	16	2	69%	(44%)	16	1	.	7	44%	1	
2	Bia	4	5	4			16	10	+12	5	22	3	1	13	59%	3	
3	Salsa	3	4	3			7	3	+5	12	1	3	1	.	100%	(100%)	5	1	.	3	60%	1	
4	Salsinha						.	.	.	4	
6	Baptista						1	.	-1	4	.	.	2	.	100%	.	7	1	1	1	14%	.	
8	L Buande						.	.	-1	.	.	.	15	1	87%	(60%)	1	
9	C Rita Losada						1	.	+1	1	1	.	.	1	100%	.	
10	Marta Massada	1	2	1			6	4	+5	18	1	5	2	.	.	1	50%	.	
11	Beni Rodríguez	5	6	5			7	3	+5	7	1	1	8	.	75%	(50%)	17	.	1	6	35%	.	
12	Catarina Martins						2	2	.	2	1	1	4	1	.	1	25%	.	
14	L Sara						.	.	-1	.	.	.	5	1	40%	(20%)	
16	Micas Teixeira	6	1	6			10	6	+8	9	.	3	11	1	1	3	27%	4	
Total de Time							58	32	+36	74	6	13	47	4	74%	(47%)	86	8	4	36	42%	9	
							Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Er.	OP									
Set 1							3	11	5	6	25	1	3	17	1	71%	(53%)	35	2	2	11	31%	5
Set 2							3	15	1	6	24	4	3	17	2	88%	(59%)	25	3	1	15	60%	1
Set 3							7	10	3	5	25	1	7	13	1	62%	(23%)	26	3	1	10	38%	3
Treinador		Pardalejo Paulo																					
Assistente		Bernardo Martins João																					

Grupo Desportivo		Set					Pontos			Saque			Recepção			Ataque					BI	
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt
1	TAVARES Maria	4	4	4			4	.	-1	5	2	.	1	.	100%	.	16	.	3	4	25%	.
2	L Sofia Lima						.	.	-1	.	.	.	3	1	67%
3	Vasques						1
6	CANOSSA Flávia	1	1	1			4	2	+4	9	.	1	4	.	.	3	75%	.
7	MAGALHÃES Rita						1	1	-2	1	.	.	2	2	.	.	4	1	.	1	25%	.
8	C Fabiana	2	2	5			4	1	-3	5	.	.	24	3	63%	(25%)	16	1	3	4	25%	.
10	Pimpas	6	6	6			10	2	+6	11	1	3	14	3	.	5	36%	2
12	AUGUSTO Xana						.	.	.	1
14	L MARQUES Judite						.	.	-3	.	.	.	18	3	67%	(28%)	1
15	MAGALHÃES	5	5	2			8	5	+1	13	2	1	15	.	60%	(13%)	19	4	1	7	37%	.
16	Maria João Sousa	3	3	3			5	2	+5	9	.	1	1	.	100%	.	9	.	.	3	33%	1
17	FONSECA Cláudia					
Total de Time							36	13	+6	54	5	6	64	9	63%	(20%)	84	9	7	27	32%	3
Pontos ganhos							Saqu	Ata	Blo	Er.	OP											
Set 1		2	13	1	5		21	3	2	23	2	74%	(26%)	36	2	3	13	36%				1
Set 2		2	7	1	7		18	1	2	19	2	68%	(21%)	22	4	1	7	32%				1
Set 3		2	7	1	5		15	1	2	22	5	45%	(14%)	26	3	3	7	27%				1
Treinador		Costa Nuno																				
Assistente		Pinto Vitor																				

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeito G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saqu

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 237 – Match-report BFC – GDCG

ADVERSÁRIO: LEIXÕES SPORT CLUB - 9.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 24 de Novembro de 2017



VS.



ANÁLISE INDIVIDUAL
 A equipa técnica

12 PO1 11 D 12 C1

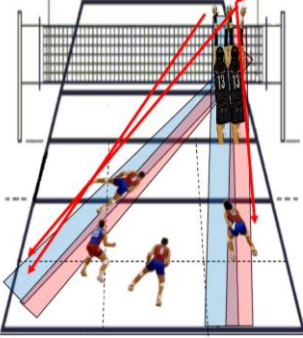
6/16 C2 8.0 S PO2

L - 14

INÍCIO DE FORMAÇÃO (98%):
 C/ SERVIÇO E RECEÇÃO - D3
 INÍCIO DE FORMAÇÃO (2%):
 C/ SERVIÇO - D1 E RECEÇÃO - D2

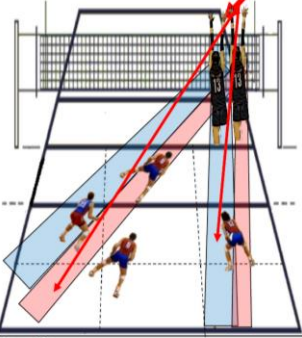
Fig. 238 – Análise individual – LSC – Pág. 1

Ataque Rápido (Quick)



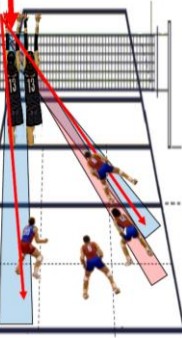
Notas Quick:
 Ataque muito pesado na diagonal intermédia – com bola A
 Já com bola B – ataque mais interior para 25/6 fundo (marcar I)
 Quando recebe interior ataca quase sempre sobre-e-desce ou between (CENTRAIS ATENTAS!!!)

Ataque Alto (High)



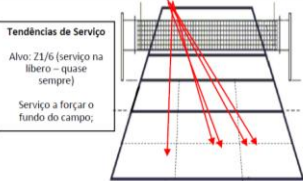
Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo – com bola B (diagonal) – marcar I/bola
 Jogadora com elevada técnica – varia o tipo de ataque – marcação bola – acompanhar e esperar pelo ataque.

D1



Notas D1:
 Bola mais forte – falsa linha (26/1) – marcação I no bloco com bola A e B

Tendências de Serviço



Alvo: 21/6 (serviço na libero – quase sempre)
 Serviço a forçar o fundo do campo;

Notas extras:

- Ataca muito a fugir do bloco – linha (block-out) e diagonal intermédia;
- Bola diagonal entrada (marcação I ou bola – consoante tipo de passe);
- Marcação I na saída (D1);
- Quando na zona defensiva avança sempre muito à procura da bola – uma alternativa é “puxa-lá” para o fundo com bola trabalhada em 21 nos primeiros pontos do jogo;
- Serve nela (no início do jogo) – direita dela e altura do pulso e canela (quando em 20) – interior quando ponta atacante – se for a primeira a quebrar, a equipa vai atrás dela.

ATENÇÃO À DEFESA – SE BILDO FICAR 1 CONTRA 1 OU 1,5 – 20 E 25 AVANÇAR NO CAMPO!!!

Nome: JULIANA
 PONTA PERTO
12
 PIPE


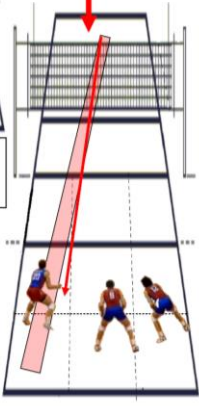



Fig. 239 – Análise individual – LSC – Pág. 2

Esta jogadora, Juliana, era a mais solicitada pela sua distribuidora, pois tinha uma potência de ataque muito diferente das habituais, com uma muito boa pequena diagonal.

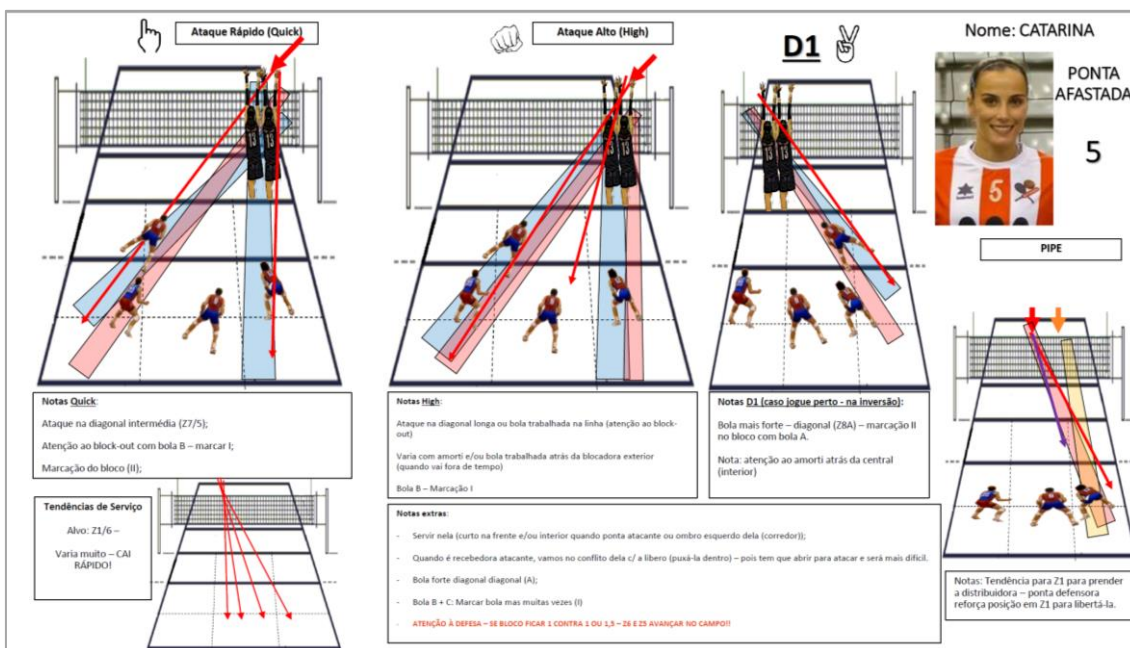


Fig. 240 – Análise individual – LSC – Pág. 3

Relativamente a Catarina Costa, uma das jogadoras mais experientes, a par da Juliana e da Couto (distribuidora), estava numa fase menos boa no capítulo da receção, aspeto que o BFC aproveitou para efetuar o serviço nessa atleta.

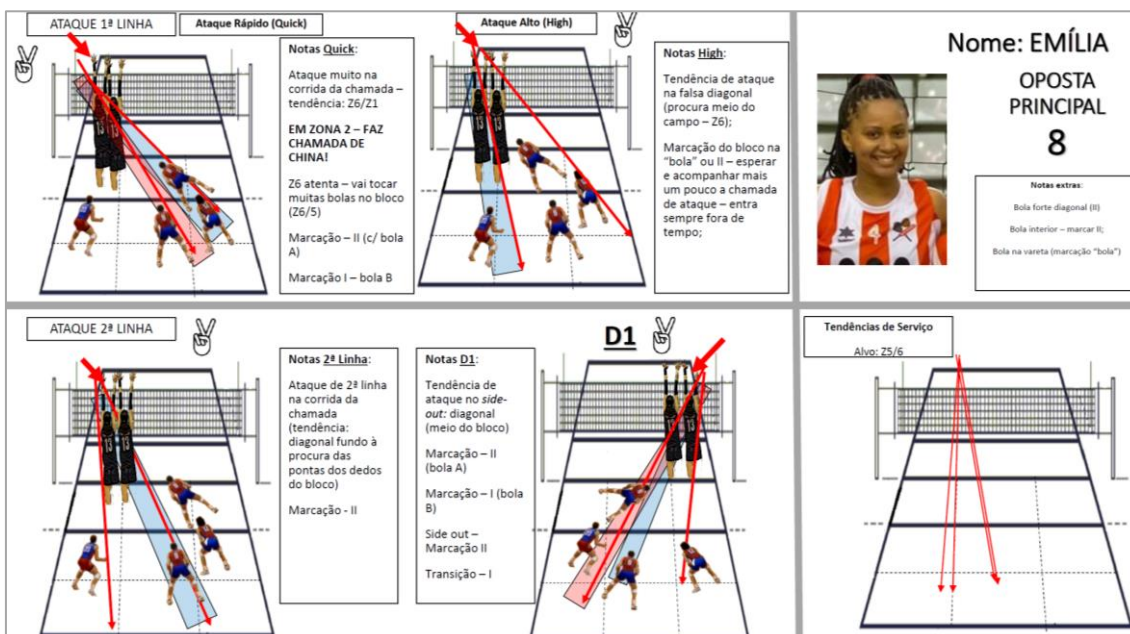


Fig. 241 – Análise individual – LSC – Pág. 4

Emília, ex-CDR, veio para o LSC, com uma mudança de posição, passando de central a oposta, adaptação, até então, não muito bem conseguida, pois na saída da rede realizava, na maioria das vezes, a chamada china para atacar na Z2. Quanto ao seu ataque de segunda linha, era alongado sem muita eficácia.

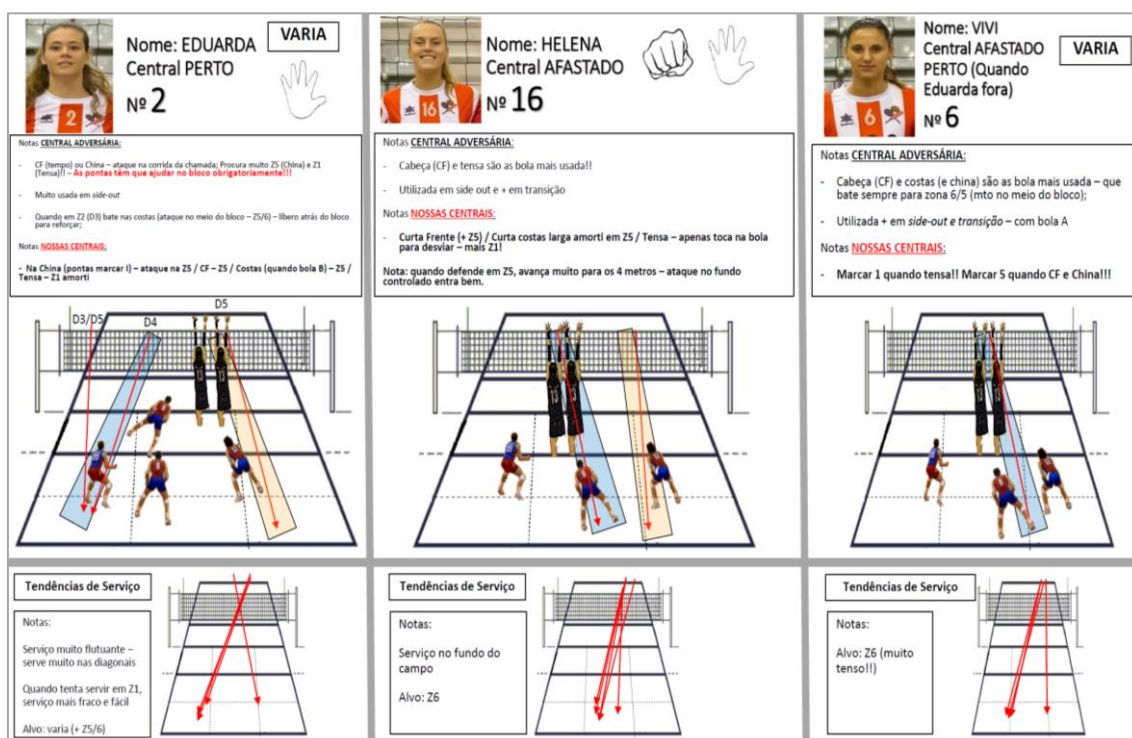


Fig. 242 – Análise individual – LSC – Pág. 5

Quanto às centrais do Leixões, o BFC tinha de ter atenção às mesmas, pois eram as três muito boas, com mudança de jogo em qualquer momento do encontro, o que se tornava um ponto chave.

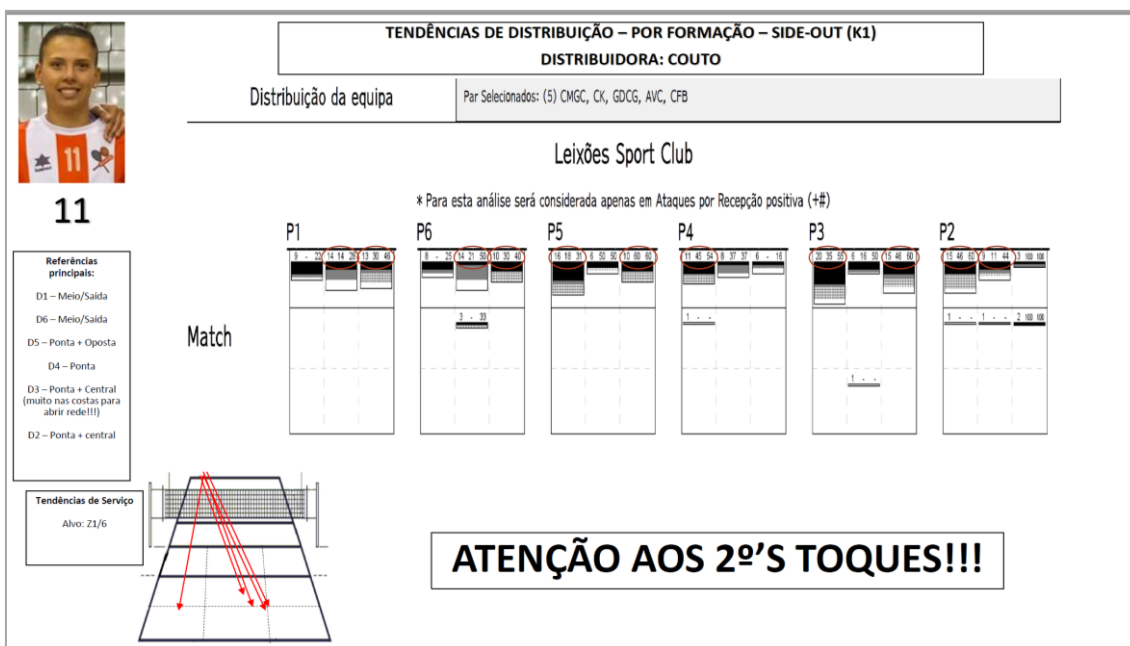


Fig. 243 – Análise individual – LSC – Pág. 6

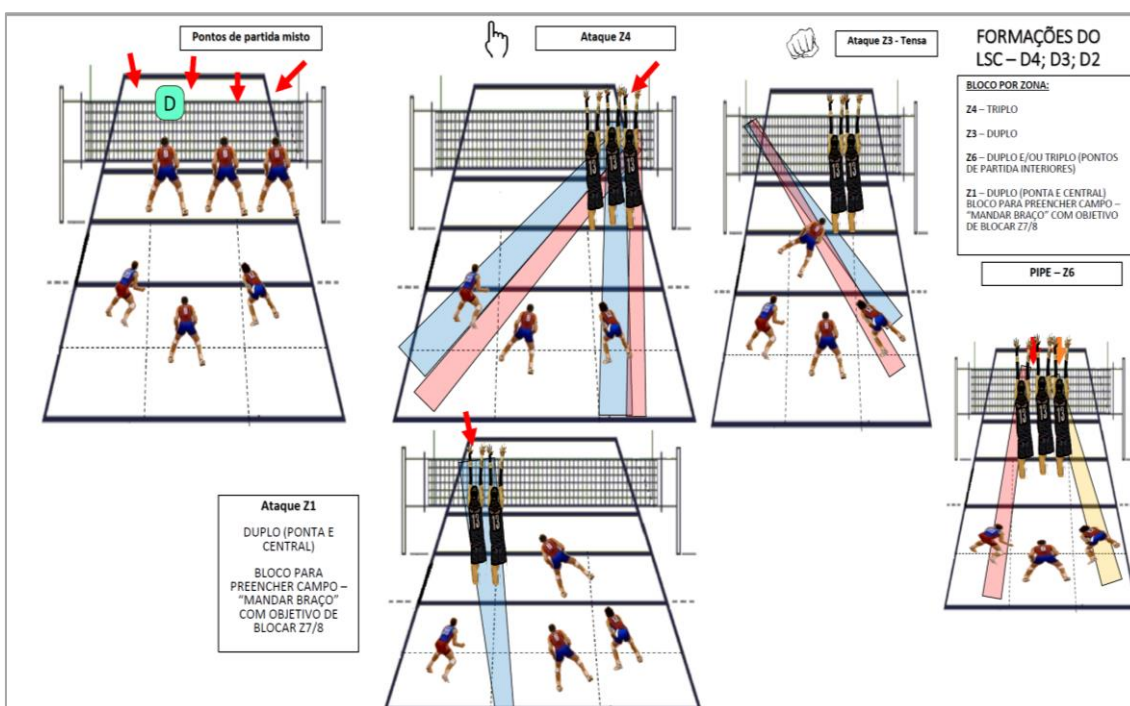


Fig. 244 – Análise individual – LSC – Pág. 7

Segue-se a análise por rotação, com todas as notas necessárias para cada jogadora saber o que devia efetuar.

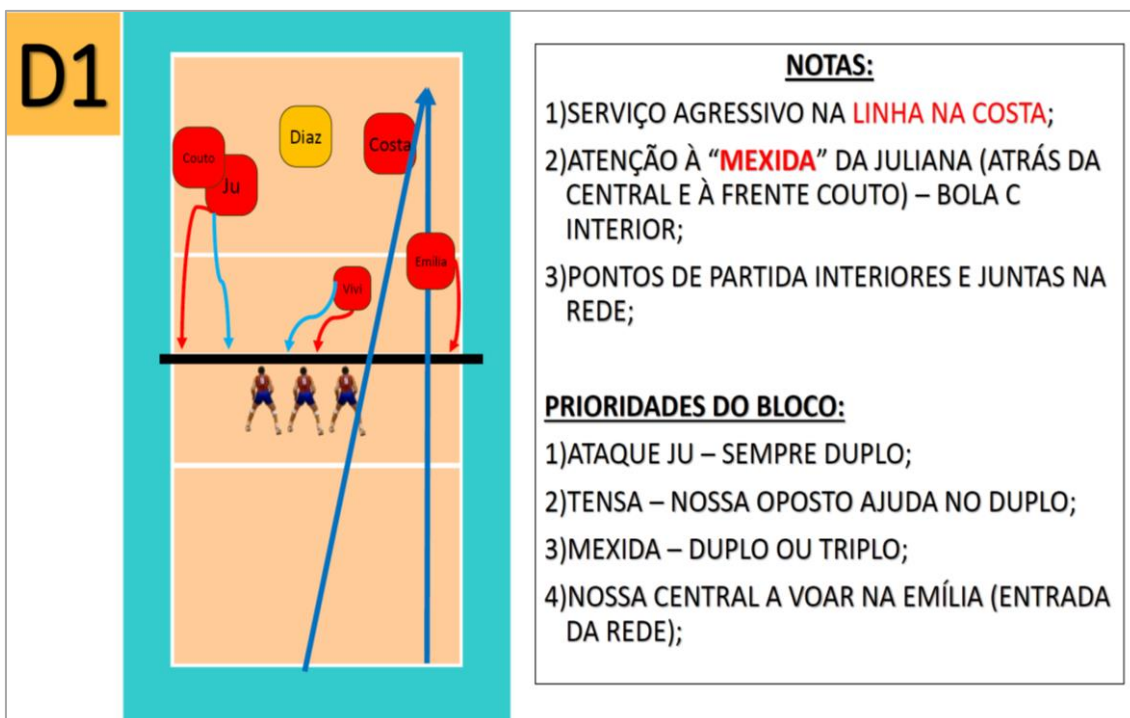


Fig. 245 – Análise individual – LSC – Pág. 8

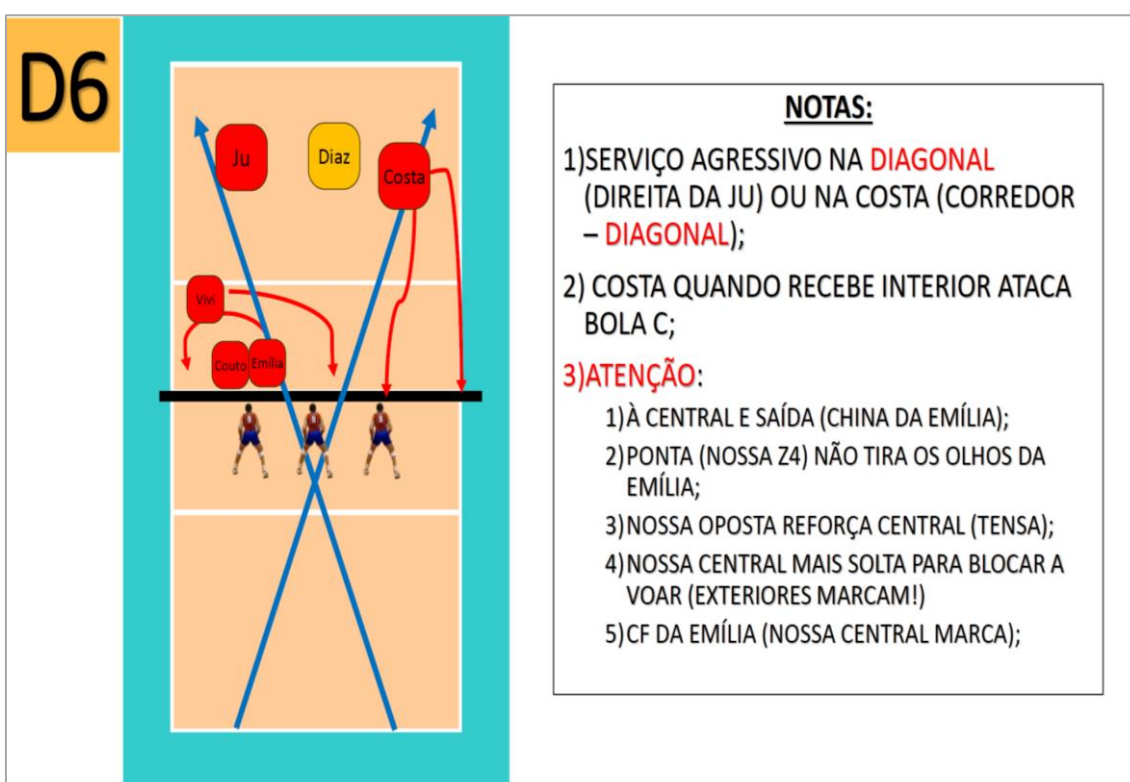


Fig. 246 – Análise individual – LSC – Pág. 9

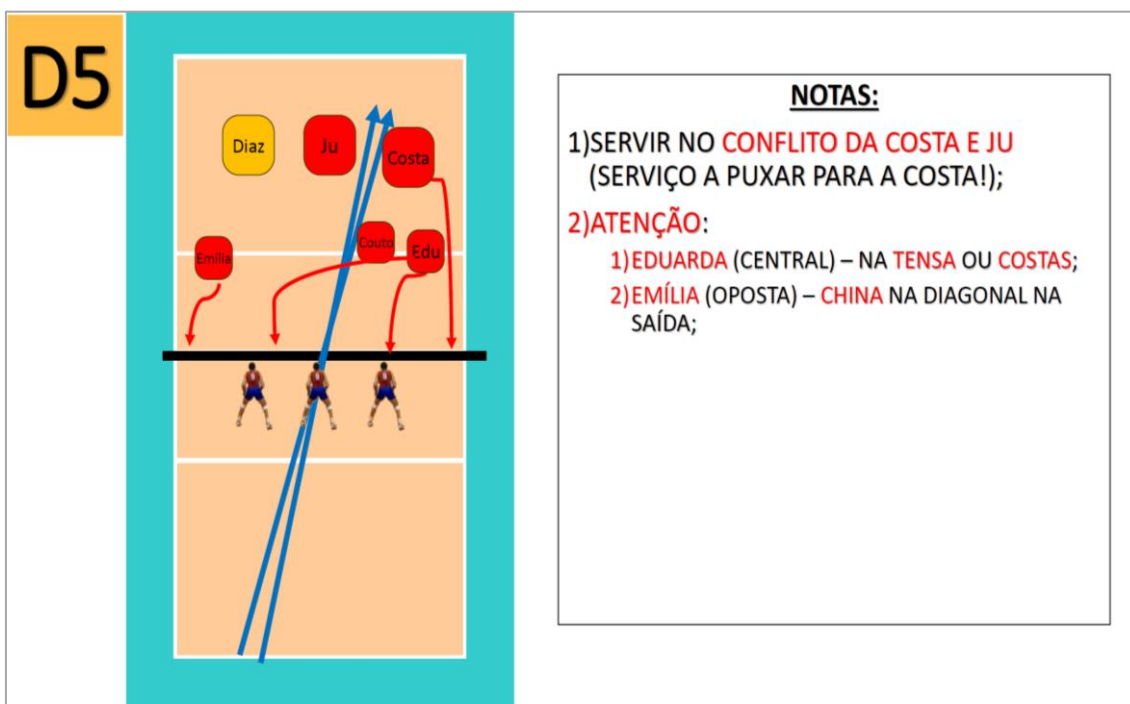


Fig. 247 – Análise individual – LSC – Pág. 10



Fig. 248 – Análise individual – LSC – Pág. 11

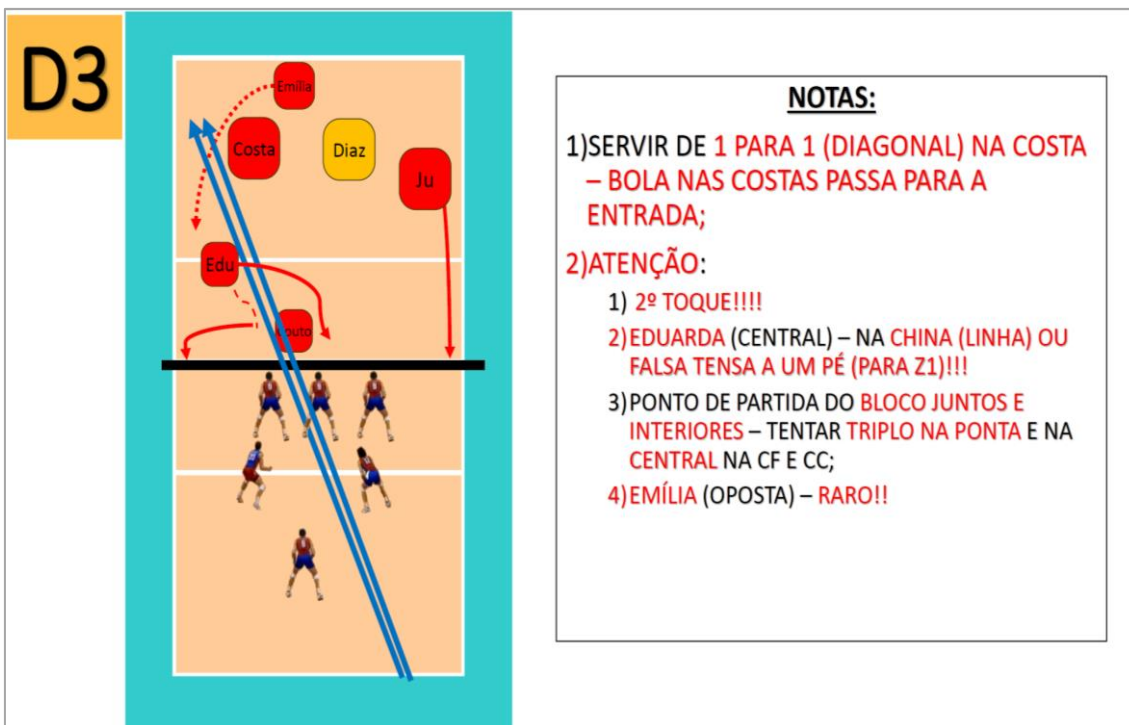


Fig. 249 – Análise individual – LSC – Pág. 12

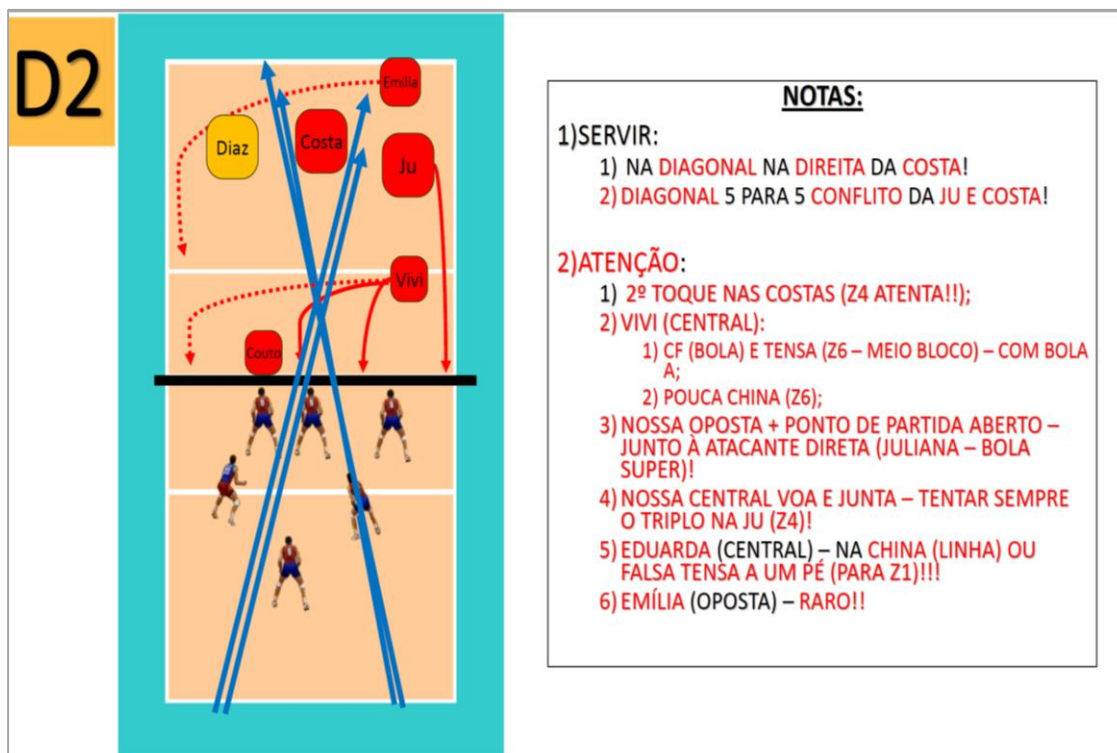


Fig. 250 – Análise individual – LSC – Pág. 13

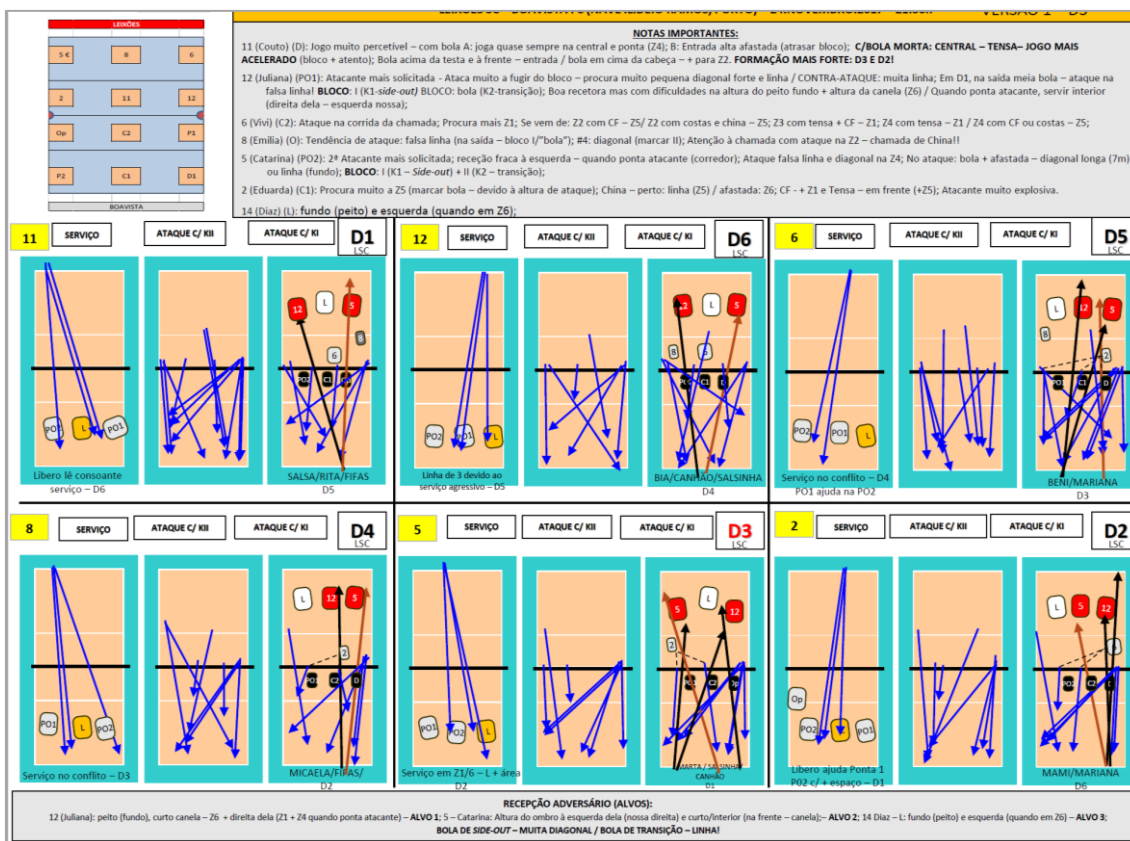


Fig. 251 – Plano de Jogo por rotação – LSC – Pág. 1 – Versão 1

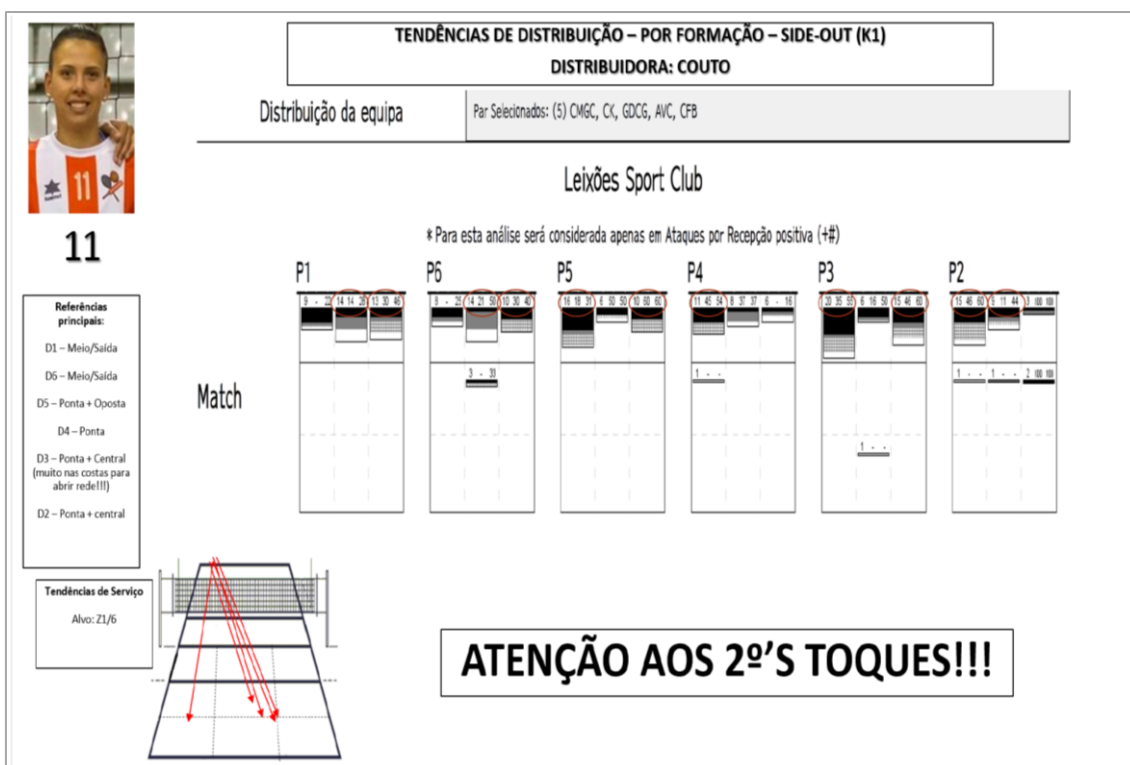


Fig. 252 – Plano de Jogo por rotação – LSC – Pág. 2 – Versão 1

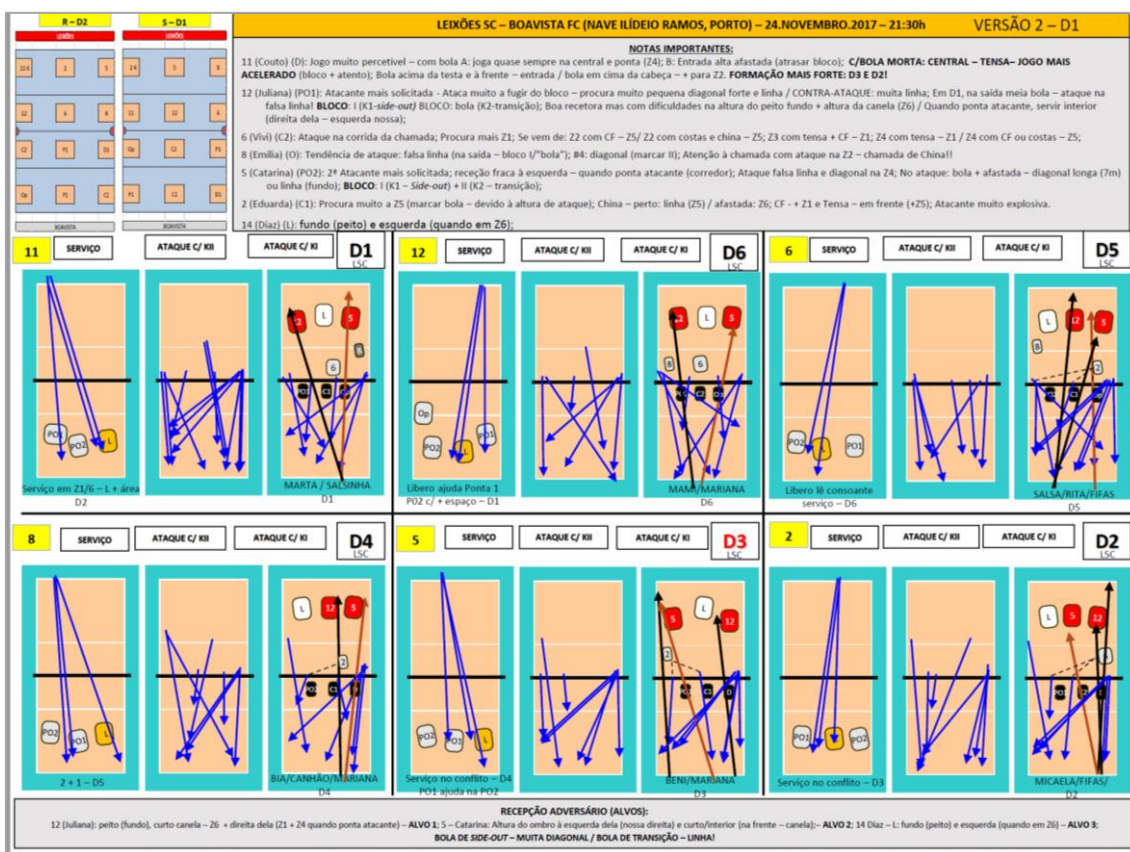


Fig. 253 – Plano de Jogo por rotação – Leixões SC – Pág. 1 – Versão 2

Neste caso, tal como em jogos anteriores, foram realizadas duas versões de PJ, devido à probabilidade de mudança de encaixe de formação. Em quase todos os jogos do ano anterior (mantiveram-se 99% do 7 base), o LSC iniciou com a distribuidora em Z3. Porém, na jornada anterior ao nosso jogo, contra o AVC, no set em que ganhara, o LSC começou em D1, situação já prevista pela equipa técnica, sendo necessária a segunda versão.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 12	
Informações gerais	
N.º da semana: 12	Dias: 20/11 – 26/11
Microciclo: 12	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Leixões Sport Club (Nave Ilídio Ramos – F)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Relativamente à 9.ª jornada do campeonato nacional de primeira divisão, o adversário foi o Leixões Sport Club (LSC), equipa que vinha de uma derrota, por 1-3, frente ao rival direto, o Atlético Voleibol Clube (líder do campeonato). É de realçar que o jogo foi antecipado para uma sexta-feira, à noite, dia 24 de novembro, às 21:30h na Nave Ilídio Ramos, a pedido da equipa da casa, tendo sido aceite pela equipa axadrezada.

No que toca aos treinos nesta semana, foi dada folga a todas as atletas na segunda-feira, depois do jogo com o Gueifães, com o intuito de começar-se a preparar o jogo logo na terça e terminando na quinta. Note-se que o estagiário deu a sugestão ao treinador principal de que não deveríamos dar folga na segunda, uma vez que o jogo de domingo tinha sido fácil e que na sexta e no sábado não iríamos treinar. No entendimento do treinador adjunto, devíamos começar a focar no jogo, logo na segunda, dando toda a informação necessária para o encontro com o LSC. Esta opinião foi compreendida pelo principal, mas este manteve a folga, situação que o estagiário também, por outro lado, compreendeu.

No primeiro treino da semana, para preparar o jogo do LSC, na terça-feira, realizou-se, no campo 1, um jogo 6 x 6, com destaque para o nosso KII, nomeadamente onde servir na equipa B (simulando o LSC), havendo o foco no posicionamento dos pontos de partida do nosso bloco, neste caso, no meio da rede e juntos, sempre que Juliana (n.º 12) estivesse na rede, para usar-se, quando fosse possível, o bloco triplo, tendo passado por todas as formações. No campo 2, foi dada atenção ao acerto de bola de ataque entre as distribuidoras (que se iam revezando no jogo) e as centrais. Posteriormente, ainda no campo 2, realizou-se o trabalho de serviço específico para os alvos, simulando o KI

adversário, o serviço de cada central em jogo e, ainda, foi efetuado o exercício de bloco específico, consoante a atacante do LSC, neste caso, com marcação de bola, mas mais zona 5 para Eduarda, sempre que o ataque desta jogadora fosse com a chamada curta à frente (CF), curta nas costas (CC) e china. Já para Viviane, seria mais bola e para a Helena mais Z5, menos na tensa que seria Z1. No que diz respeito ao exercício em si, era bloquear na CF ou na CC e ainda na china. No final do treino, no campo 2, foi realizado o bloco na Z4, com marcação de linha e com as centrais a ajudarem no bloco na ponta e posteriormente, ainda na sequência, irem bloquear à saída da rede, “jogando braço” para marcar diagonal no ataque da Emília (n.º 8 – oposta do LSC).

Na quarta-feira, a sessão foi com todo o grupo de trabalho, sendo dado foco, em situação de jogo de 6 contra 5, ao *side-out* (com três serviços), havendo três bolas de confirmação. Neste exercício, a equipa A começou em D1 e a equipa B em D3, tal como era de esperar do Leixões SC. Na parte final, uma variável do exercício foi haver 2 serviços e 2 bolas mortas, ou seja, um serviço para a equipa B e o respetivo KI para a equipa A e uma bola morta para a equipa A com oportunidade de construção de transição, e continuou-se sempre assim, até dar duas ou três séries consoante a situação.

Quanto à análise do adversário, todos os ficheiros necessários para o jogo, tal como vinha sendo hábito, foram cedidos às atletas, logo na segunda à tarde, na pasta partilhada da equipa e com o respetivo PJ. Note-se que o treinador principal, nesta semana, só queria fazer uma vez a visualização do adversário, mas o treinador adjunto estagiário fez-lhe ver que seria melhor duas, para a informação ficar muito bem estudada para o jogo, sendo uma primeira, na quarta-feira, vendo todo o KI do LSC, e uma segunda, na quinta-feira, observando o KI do LSC frente ao AVC (último jogo) e as tendências de ataque e de serviço por jogadora. Esta sugestão foi aceite, inicialmente, mas no final do treino de quarta, o treinador principal decidiu prescindir da visualização prevista para este dia. Deste modo, no que diz respeito à visualização dos vídeos acerca do Leixões, foi realizada a primeira e única sessão, na quinta-feira, com total foco no *side-out* do adversário, por rotação e com todas as tendências de ataque e de serviço das atletas, tendo sido a visualização mais demorada desta época,

durando 40 minutos.

Na quinta-feira, o treino foi mais leve, tendo-se centrado no volume do jogo, com 3 sets apenas, com jogo corrido e a equipa B a simular situações do LSC e a equipa A condicionando o jogo na ação de serviço, com o intuito de treinar-se a direção de serviço a aplicar no jogo do dia seguinte, de forma a complicar a organização ofensiva do Leixões. Ainda na quinta, tal como foi dito anteriormente, foi seguida a indicação do treinador adjunto, fazendo-se a análise e a observação do *side-out* do Leixões frente ao AVC, na última jornada e ainda as tendências de ataque e as respetivas marcações de bloco para bolas de KI e de transição (KII). No que toca à maneira de treinar nesta semana, foi dada a seguinte sugestão ao treinador ao principal, por parte do adjunto: segunda-feira – trabalho de recuperação, com pouco volume, mais detalhado para o trabalho de bloco e defesa, sendo necessário neste dia ver-se as tendências de ataque de cada atacante, principalmente as pontas (Z4) e as centrais (Z3); terça-feira – visualização do KI do Leixões, destacando-se o *side-out* do adversário e uma boa relação dos pontos de partida dos blocos (que variavam por rotação), e treinando-se assim esta relação; quarta-feira – treino específico de bloco-defesa e os respetivos sistemas defensivos para cada atleta e ainda visualização do KII do LSC; quinta-feira – treino de pouco salto e só de receção, com muito volume, e caso fosse necessário solicitar a atletas da equipa júnior para servir, pois estariam já quentes e o treino rentabilizava mais e logo de início.

No que diz respeito à preparação deste jogo, a equipa técnica achou por bem colocar, em todos os treinos, cânticos numa coluna de som, com o objetivo de treinar-se com o ruído da claque do LSC, tal como era de esperar no jogo em Matosinhos. E ainda, concordou-se que o treinador principal desse todos os treinos dessa semana com a camisola do Leixões, com o intuito das atletas do BFC se habituarem à sua envolvência.

Chegámos a sexta-feira, dia do nono jogo do campeonato nacional, com o LSC, 3.º classificado à entrada para esta jornada, equipa campeã em título, com uma derrota na jornada anterior, frente ao AVC, por 1-3. A hora marcada de ponto de encontro da equipa para o jogo foi 20:15h. O jogo começou à hora aprazada, 21:30h.

O nosso PJ passava por condicionar a organização do LSC no *side-out*, por rotação, tendo o PJ seguido esta reflexão. De uma forma geral, o alvo de serviço seria a Catarina Costa (n.º 5), direcionado sempre na diagonal (alvejando o seu lado direito – nosso lado esquerdo – corredor), ou seja, sempre que esta estava em Z1, servíamos de Z1 para Z1 e se esta se encontrasse em Z5, servíamos de Z5 para Z5 e quando a mesma atleta se situasse em Z6, devíamos servir sempre no conflito entre Costa e Juliana (n.º 12). Também, em D1 do LSC, um alvo poderia ser Juliana, com um serviço fundo para tirá-la da bola rápida e combinada na saída da rede. Desta forma, o BFC começou o jogo com receção e com a distribuidora em Z2, apenas com troca das pontas, ou seja, Mami a jogar afastada da distribuidora e Beni a jogar perto, devido à facilidade de Mami chegar ao triplo para bloquear a Juliana. No que toca à análise e à observação do LSC, verificou-se que, em 8 jogos e 22 sets até então, o clube de Matosinhos começara sempre em D3 com KI e KII, e apenas em 2 sets (no jogo anterior contra o AVC) iniciou em D2 (com KI). Então, o treinador estagiário realizou duas versões de PJ, uma com o encaixe para o D3 do LSC e outra para o D1 do LSC. Deste modo, a equipa da casa iniciou o jogo em D2, com o 7 base habitual, isto é, com Eduarda, Couto, Juliana, Viviane, Emília, Catarina e Diaz (libero), tendo-se utilizado a versão 2 do PJ. No que diz respeito ao PJ do LSC, percebeu-se, imediatamente, que o alvo de serviço da equipa da casa seria Mami, na sua direita e na altura do peito, contrariando o alvo de serviço da maioria das equipas até então, e que acabou por ser positivo para o LSC, que anulou algumas bolas A e criou dificuldades em jogarmos pelas centrais. No que toca ao PJ do LSC, na parte do seu ataque, ele seria feito pela entrada da rede, através de Juliana e de Costa, sempre que possível jogando no *block-out* na Bea e atacar de modo variado (alternando ataque forte e amorti) no corredor, para obrigar a uma menos boa defesa de Bea, sendo esta o alvo a abater pela equipa da casa, impedindo-a de contra-atacar com facilidade.

Contudo, antes do jogo, as atletas foram avisadas que a bola, no serviço, iria flutuar muito, devido ao calor humano sentido no pavilhão, com cerca de 500 pessoas. Desta forma, o BFC chegou ao primeiro tempo técnico a perder por 8-6, devido ao serviço agressivo e flutuante para o fundo do campo, apanhando

Mami e Beni em situação de conflito e impossibilitando o *side-out* com qualidade da equipa axadrezada. Posteriormente ao primeiro tempo técnico, foram realizados pequenos ajustes na linha de recepção, com um passo atrás, devido ao serviço flutuante, com o objetivo de receber sempre a bola dentro dos apoios e eliminarmos a linha de recepção de 2 + 1 e passar-se a uma linha de 3 recetoras, tendo sido necessário alguma adaptação a este modo de receber, situação já experimentada no treino, mas não muito usual em situação de jogo com pressão. Já no segundo tempo técnico, o marcador continuava mais afastado e a registar 16-10, tendo o LSC atingido os 21-13. O final do set viria a ficar desequilibrado com a vitória do Leixões SC por 25-16. Note-se que houve 5 erros de serviço da nossa equipa, um valor muito alto e que nunca poderia acontecer se quiséssemos ganhar o set.

No 2.º set, o treinador adjunto estagiário deu a opinião de iniciarmos em D3, com Mami perto e Beni afastada da distribuidora, para tentar encaixar no que mais se treinou durante a semana, pois o LSC não viria a mexer na equipa e iniciara em D2. No entanto, o treinador principal da equipa axadrezada decidiu manter a formação em D1, mas com a troca de Mami por Beni, sendo que a primeira viria a jogar junto da distribuidora, como tem sido mais habitual. No início do set, confirmou-se a não mexida da formação do LSC, começando em D2. O BFC entrou ainda abalado e com pequenos ajustes de jogo, em termos de distribuição, com um jogo muito aberto nas pontas e com uma linha de recepção de três recetoras, situação anteriormente já retificada, mas agora reforçada. Até ao primeiro tempo técnico, houve muito erro de serviço do BFC, fazendo com que o jogo estivesse em 8-3. Ainda assim, após este tempo técnico, o Leixões continuou a carregar no serviço, desta vez, em cima da nossa libero (Buande), no seu lado direito e na altura do peito, tendo passado algumas dificuldades para colocar bola A, e a equipa do Bessa não conseguia reagir, com erros sucessivos de recepção e de serviço. Ao chegar ao segundo tempo técnico, o marcador apresentava-se em 16-8, tendo havido pouca capacidade de resposta da nossa equipa, que pontuou apenas 5 vezes, desde o tempo anterior. No entanto, houve uma boa resposta da nossa equipa, com um aproximar do marcador, terminando o set em 25-18, devido ao encaixe e à regularidade das nossas jogadoras na

receção, já começando a sermos capazes de sair de *side-out*, à primeira ou à segunda situação.

No 3.º set, o treinador principal deu pela ideia do treinador estagiário, começando em D3 com receção e o Leixões com D2, encaixando a formação no que tínhamos treinado, e voltando uma formação atrás da equipa da casa. No que toca ao início deste set, foi o mais equilibrado da partida, tendo o LSC falhado 2 serviços e a equipa visitante também 2. Com uma boa capacidade de KI, o BFC foi-se organizando na estrutura do jogo, chegando ao primeiro tempo técnico com 8-7, um ponto de desvantagem. Com este início motivador, a equipa conseguiu equilibrar-se no *side-out* e com muitas bolas a serem amortecidas no nosso bloco e tivemos a capacidade de contra-atacar com qualidade, principalmente através de Beni e de Mami. Deste modo, chegámos ao segundo tempo técnico com dois pontos de desvantagem (16-14), não baixámos os braços e continuámos a acreditar na nossa capacidade de fazer a reviravolta no marcador. Nesta situação, empatámos aos 22-22 e posteriormente foi um jogo de taco a taco, sendo o Boavista mais forte no *side-out* final do set e conseguiu, com dois bons serviços da Baptista, fechar o set por 23-25.

No quarto set, mantivemos em D3 com serviço e o Leixões em D2 com receção, tendo a nossa equipa entrado bem, novamente até ao primeiro tempo técnico, com o parcial de 8-6. Entretanto, rapidamente, voltámos ao que viríamos a estar na partida, isto é, mal na receção, o que foi prejudicial para o continuar do jogo, tendo o LSC se distanciando do marcador, com 16-11 e seguidamente com 21-15, sendo Beni o alvo de receção, situação que já era de esperar visto que faltaria servir nela, principalmente quando era ponta atacante e quando em Z1. No final do set, ficou 25-19 para o Leixões, terminando a partida, com o Boavista a perder por 3-1 frente às “sereias” de Matosinhos.

Quanto à receção, o BFC esteve muito abaixo do que tinha vindo a se apresentar, fruto do bom serviço do Leixões e da nossa falta de treino de receção, nesta semana. A equipa alcançou 55% de receções com bolas positivas e 30% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 12 receções falhadas em todo o jogo. Já o Leixões foi melhor neste capítulo, com 64% de receção positiva e 25% com bolas A. Ou seja, os dois grandes alvos de serviço do Leixões, tal

como já foi dito anteriormente, foram Mami (1.º e 2.º sets) e Beni (parte do 3.º e 4.º sets), as quais tiveram os seguintes indicadores: Mami, 31 receções (4 erros; 55% bolas positivas e 42% bolas perfeitas); Beni, 27 receções (4 erros; 59% bolas positivas e 37% bolas perfeitas). Quanto à jovem libero, recebeu pouco no jogo, tendo recebido 20 bolas e com 2 erros, perfazendo 55% bolas positivas e 5% bola perfeita. O bloco do BFC foi o seu pior jogo nesta ação, principalmente na quantidade de blocos efetivos, não tendo realizado nenhum, situação nada boa para quem queria ganhar jogos, pois nestes encontros, pelo menos, teríamos de tocar no bloco. Já o Leixões, ao contrário de nós, realizou 11 blocos no jogo, o que acabou por fazer a diferença.

No que toca ao apoio, neste jogo importante, houve maior adesão do público e dos apoiantes axadrezados, com cerca de 250 adeptos do Boavista a realizarem uma claque forte e coesa, sem nenhum incidente a registar, a qual deu muita força à equipa, confrontando-se com uma excelente claque do Leixões, o que fez com que se vivesse um bom jogo, dentro e fora de campo.

Com naturalidade, surgiu a primeira derrota da época, em nove jornadas, tendo o BFC perdido por 3-1- frente às atuais campeãs nacionais, ficando a nossa equipa com um sentimento negativo, mas que foi importante para construir um futuro mais sólido nesta temporada.

Campeonato Nacional 1ª fase

9º Dia 1ª fase

Tabela

Leixões Sport Club	3
Boavista Futebol Clube	1

Partida 9	Público	0
Data 24/11/2017	Recibo	0
hora 21:30	Planta	Nave Ilídio Ramos
Cidade Porto		

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.22	8-6	16-10	21-13		25-16
2	0.25	8-3	16-8	21-12		25-18
3	0.29	8-7	16-14	21-19		23-25
4	0.27	8-6	16-11	21-15		25-19
1.43						98-78

Árbitros	,
----------	---

Leixões Sport Club		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque					BI	
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pct%	Pt	
1	Babi						
2	Eduarda	1	1	1	1		13	5	+10	18	2	3	11	1	.	9	82%	1	
4	Teresa Lemos						
5	C Catarina Costa	6	6	6	6		9	.	+5	13	2	3	12	1	58%	(8%)	13	1	.	6	46%	.	
6	Vivi	4	4	4	4		17	8	+14	13	2	1	1	1	.	.	13	.	.	9	69%	7	
7	Beatriz Bastos						1	
8	emilia	5	5	5	5		9	7	+3	14	3	4	11	3	.	2	18%	3	
10	Ana do Carmo						
11	Ana Couto	2	2	2	2		6	1	+4	20	2	3	4	.	.	3	75%	.	
12	Juliana	3	3	3	3		14	8	+1	16	3	1	31	2	71%	(26%)	32	8	.	13	41%	.	
14	L Filipa Diaz	□	□	□	□		.	.	-1	.	.	.	16	1	63%	(38%)	
16	Helena Monteiro						
Total de Time							68	29	+36	94	14	15	61	5	64%	(25%)	84	13	.	42	50%	11	
							Pontos ganhos Saque Ata Blo Er.OP																
Set 1							5	11	2	7	25	2	5	13	1	54%	(31%)	17	3	.	11	65%	2
Set 2							5	6	4	10	23	5	5	14	1	57%	(21%)	18	5	.	6	33%	4
Set 3							2	12	3	6	24	3	2	18	3	50%	(28%)	26	3	.	12	46%	3
Set 4							3	13	2	7	22	4	3	16	.	94%	(19%)	23	2	.	13	57%	2
Treinador		Martins Mário																					
Assistente		Loureiro Manuel																					

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt	Pt	
1	Mami	6	2	4	4		5	1	-5	10	2	.	31	4	55%	(42%)	24	1	3	5	21%	.	.	
2	Bia	5	4	6	6		21	8	+12	12	2	1	1	1	.	.	37	2	4	20	54%	.	.	
3	Salsa	4	3				.	.	-3	5	2	1	1	
4	Salsinha						
6	Baptista						.	.	.	6	
8	L Buande						1	.	-1	.	.	.	20	2	55%	(5%)	1	.	.	1	100%	.	.	
9	C Rita Losada				5	5	1	.	-2	4	2	1	1	1	.	.	1	
10	Marta Massada	2	1	3	3		.	.	-3	16	3	1	
11	Beni Rodríguez	3	5	1	1		16	3	+5	16	4	2	27	4	59%	(37%)	32	.	3	14	44%	.	.	
12	Catarina Martins						
16	Micas Teixeira	1	6	2	2		4	2	.	10	1	2	9	2	1	2	22%	.	.	
18	Bizz Medina						
Total de Time							48	14	+3	79	16	6	80	12	55%	(30%)	106	6	11	42	40%	.	.	
							Pontos ganhos Saque Ata Blo Er.OP																	
Set 1							1	12	.	3	16	3	1	24	5	25%	(17%)	24	2	2	12	50%	.	.
Set 2							1	7	.	10	19	5	1	18	3	56%	(28%)	22	2	4	7	32%	.	.
Set 3							4	13	.	8	24	5	4	21	2	81%	(38%)	30	.	3	13	43%	.	.
Set 4							.	10	.	9	20	3	.	17	2	65%	(41%)	30	2	2	10	33%	.	.
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação Inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 254 – Match-report LSC – BFC

ADVERSÁRIO: SPORTING CLUBE DE BRAGA - 10.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 3 de Dezembro de 2017



VS.



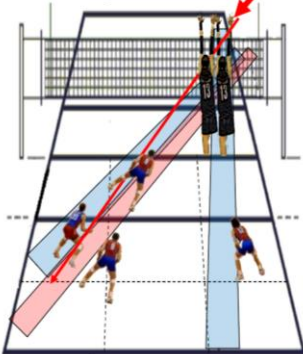
ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica



Fig. 255 – Análise individual – SCB – Pág. 1

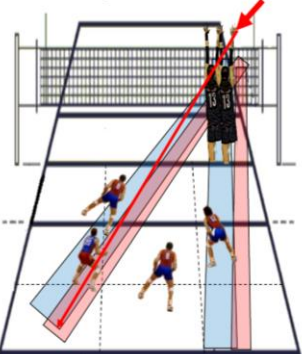
Ataque Rápido (Quick)



Notas Quick:
 Ataque na diagonal intermédia (Z7);
 Atenção ao block-out com bola B;
 Marcação do bloco (II);

Tendências de Serviço
 Alvo: Z5/6 – à procura da porta atacante (serviço à zona)
 Varia muito – PESADO E CAÍ RÁPIDO!
 SERVIÇO BEM FLUTUANTE – FUNDO DO CAMPO

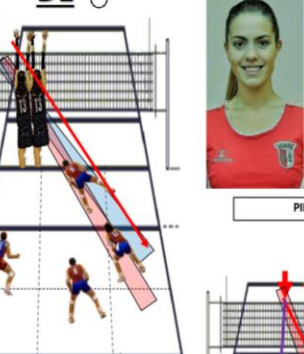
Ataque Alto (High)



Notas High:
 Ataque na diagonal longa ou bola trabalhada na linha (atenção ao block-out)
 Varia com amorti e/ou bola trabalhada atrás da blocadora exterior (quando vai fora de tempo)
 Bola B – Marcação I

Notas extras:
 - Serviço nela (interior ou curto para ficar sem chamada);
 - Bola forte diagonal diagonal (A);
 - Bola B = C: Marcar I
 - Bola em cima da rede – marcar bola; Bola afastada marcar sempre II

D1




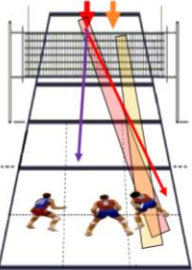
Notas D1:
 Bola mais forte – diagonal (Z8A) – marcação II no bloco com bola A.
 Nota: atenção ao amorti atrás da central (interior)

Nome: **FALCÃO**

PONTA PERTO

15

PIPE

Notas: Tendência para Z1/6, no entanto, quando chamada por Z7/9 – atenção ao amorti por cima do bloco

Fig. 256 – Análise individual – SCB – Pág. 2

Esta jogadora era a mais solicitada da equipa em termos de ataque, tendo um batimento forte na diagonal e com o uso frequente do *block-out*, sendo para isso adotado a marcação II, com uma bola mais rápida e para uma bola mais lenta, a marcação bola.

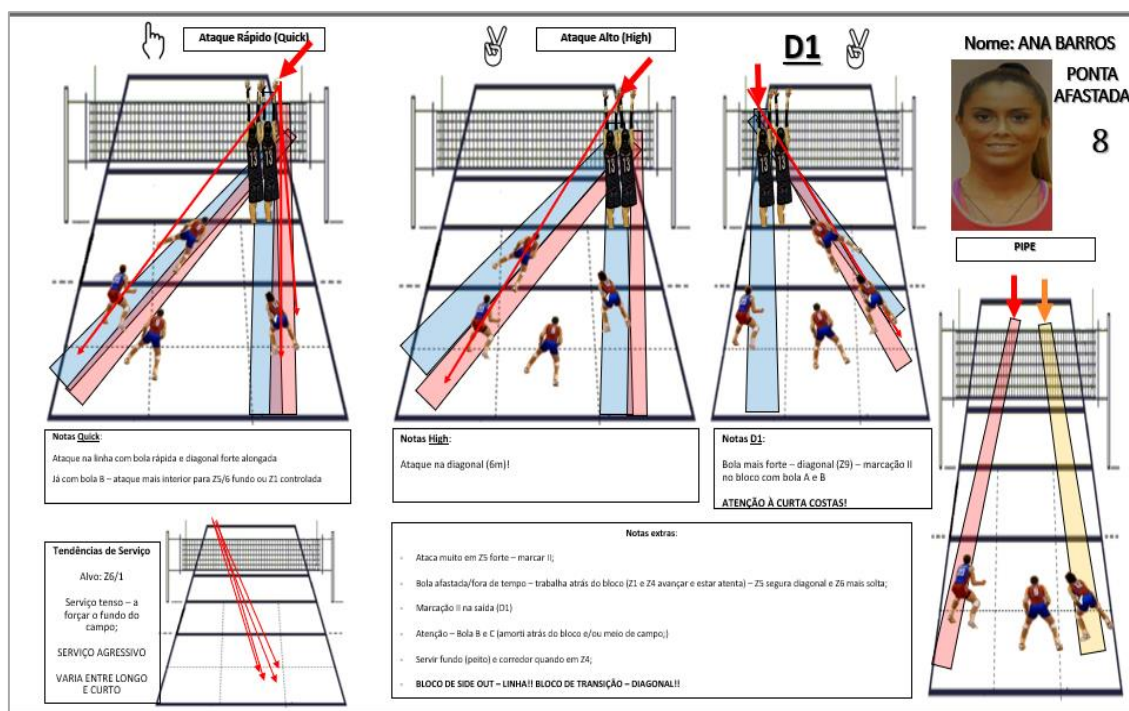


Fig. 257 – Análise individual – SCB – Pág. 3

Juntamente com a jogadora anterior, Ana Barros também era muito solicitada, principalmente na transição (KII).

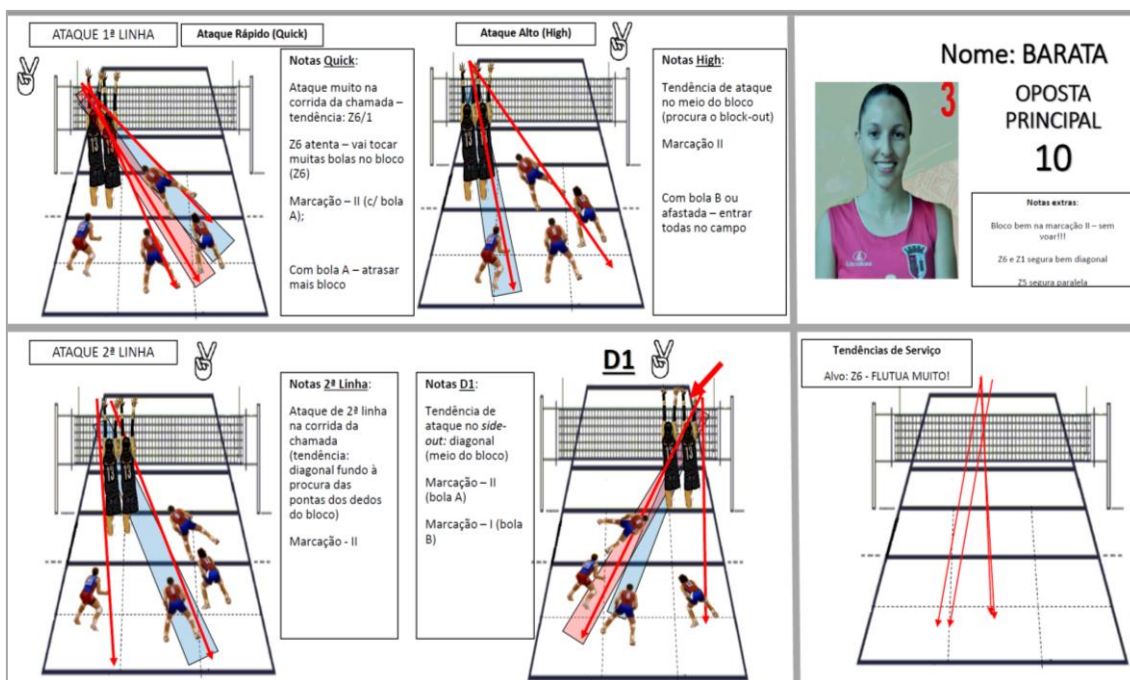


Fig. 258 – Análise individual – SCB – Pág. 4

Quanto a Barata, era uma oposta esquerdina, que usava mais o ataque alongado em Z6 à procura do *block-out*.

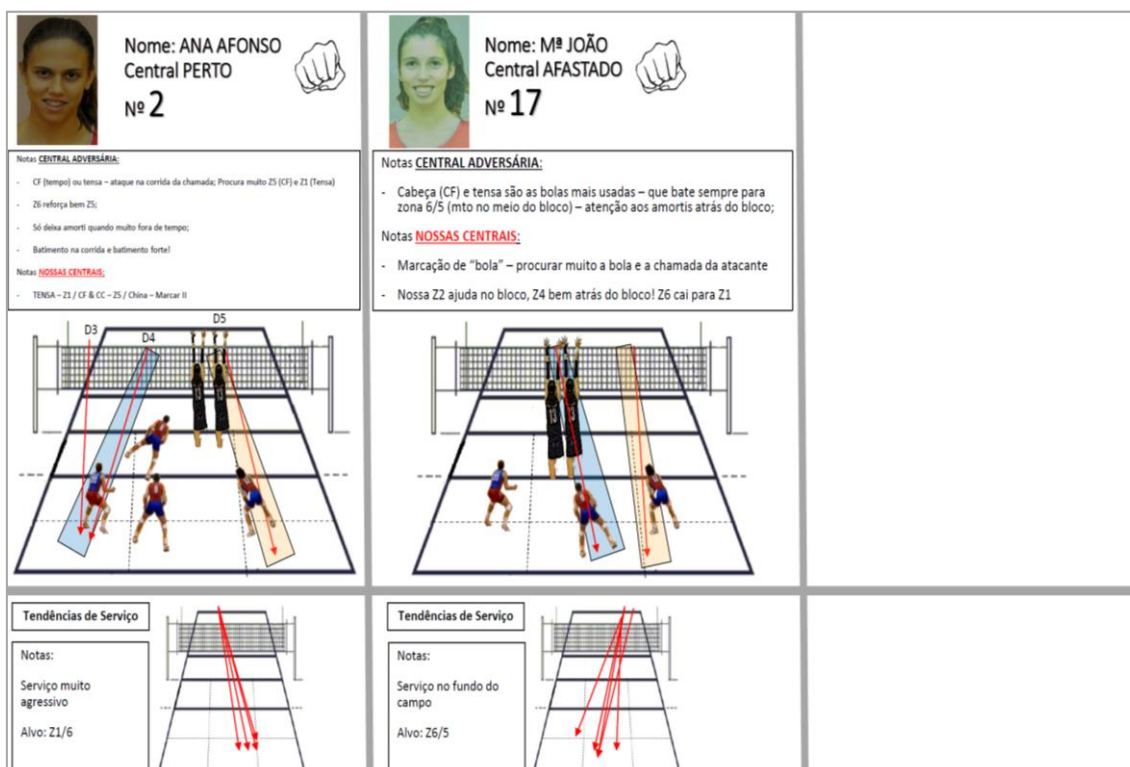


Fig. 259 – Análise individual – SCB – Pág. 5

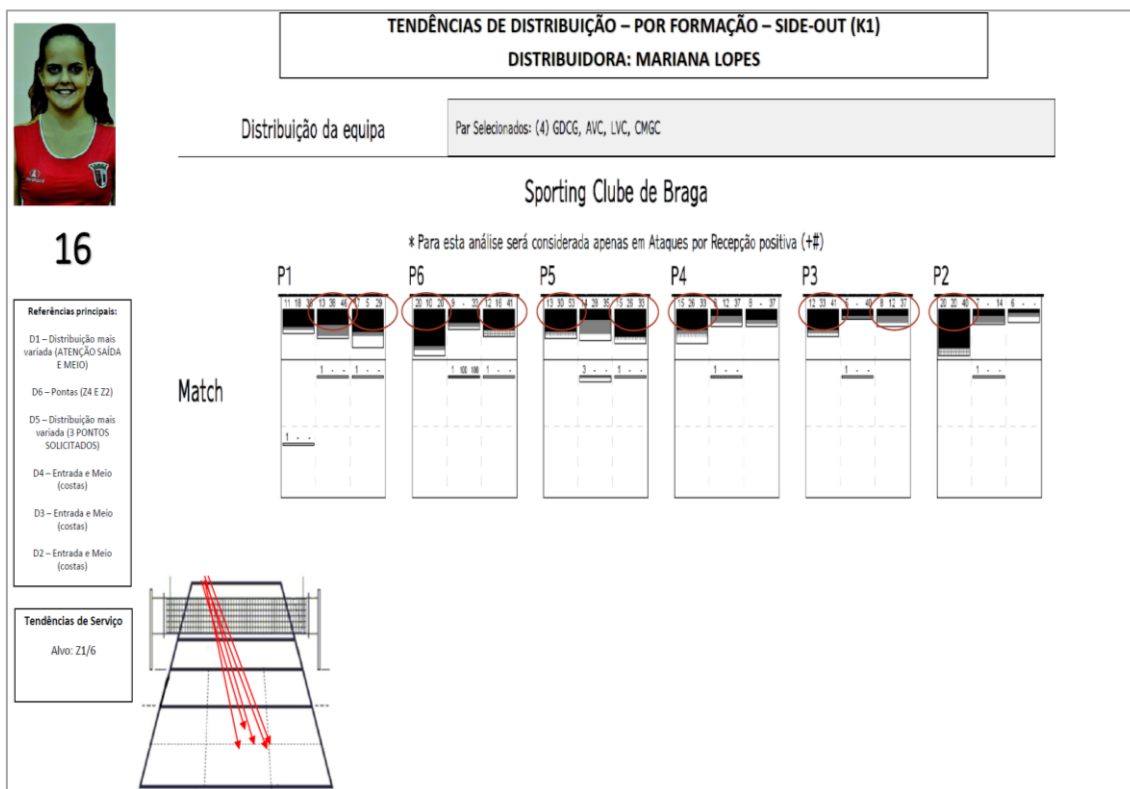


Fig. 260 – Análise individual – SCB – Pág. 6

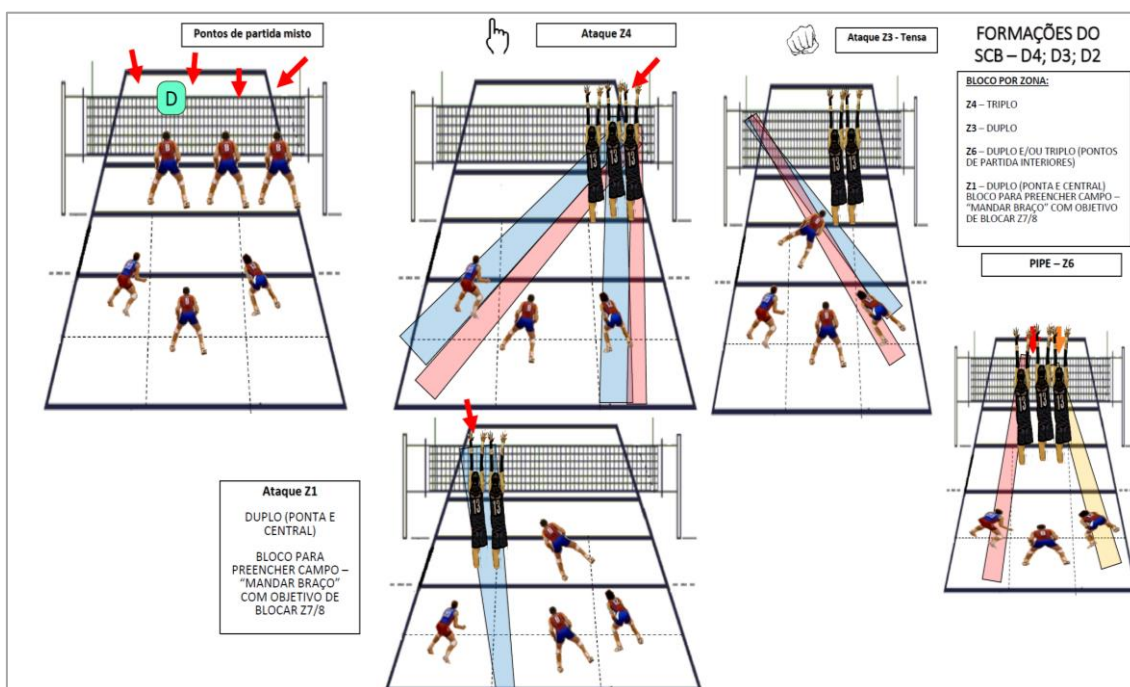


Fig. 261 – Análise individual – SCB – Pág. 7

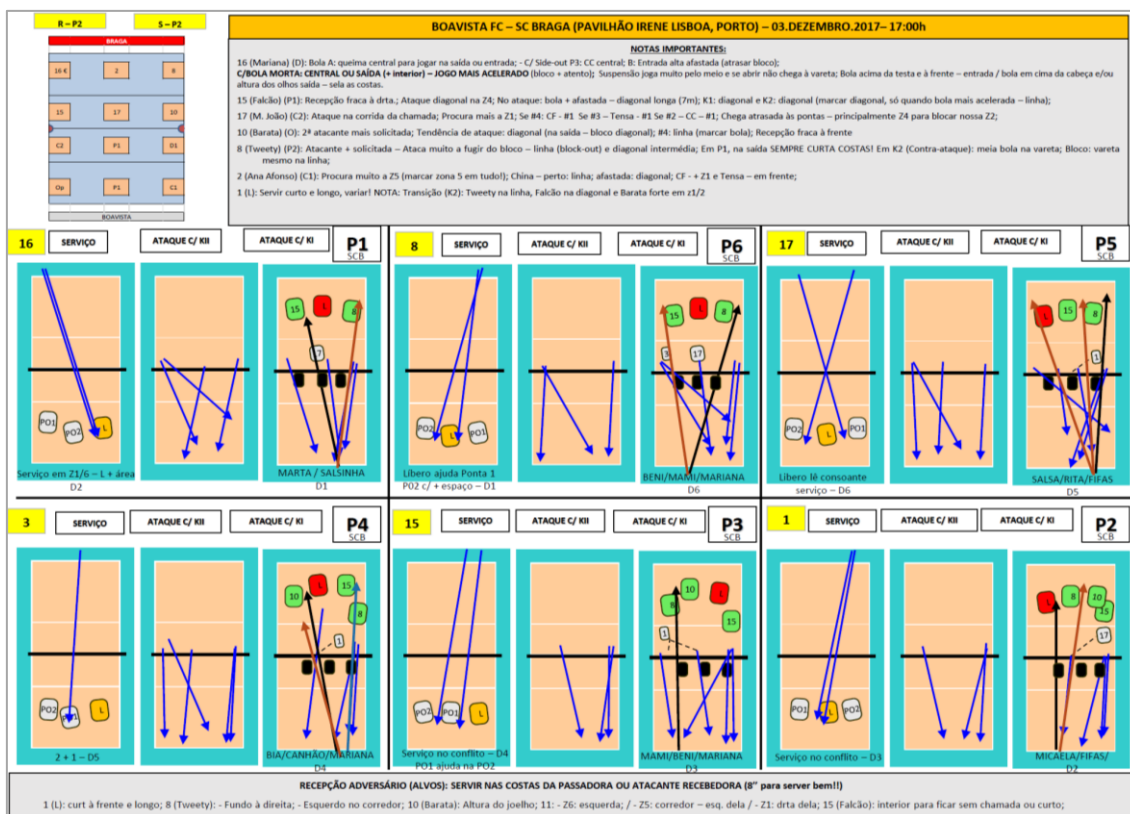


Fig. 262 – Plano de Jogo por rotação – SCB – Pág. 1

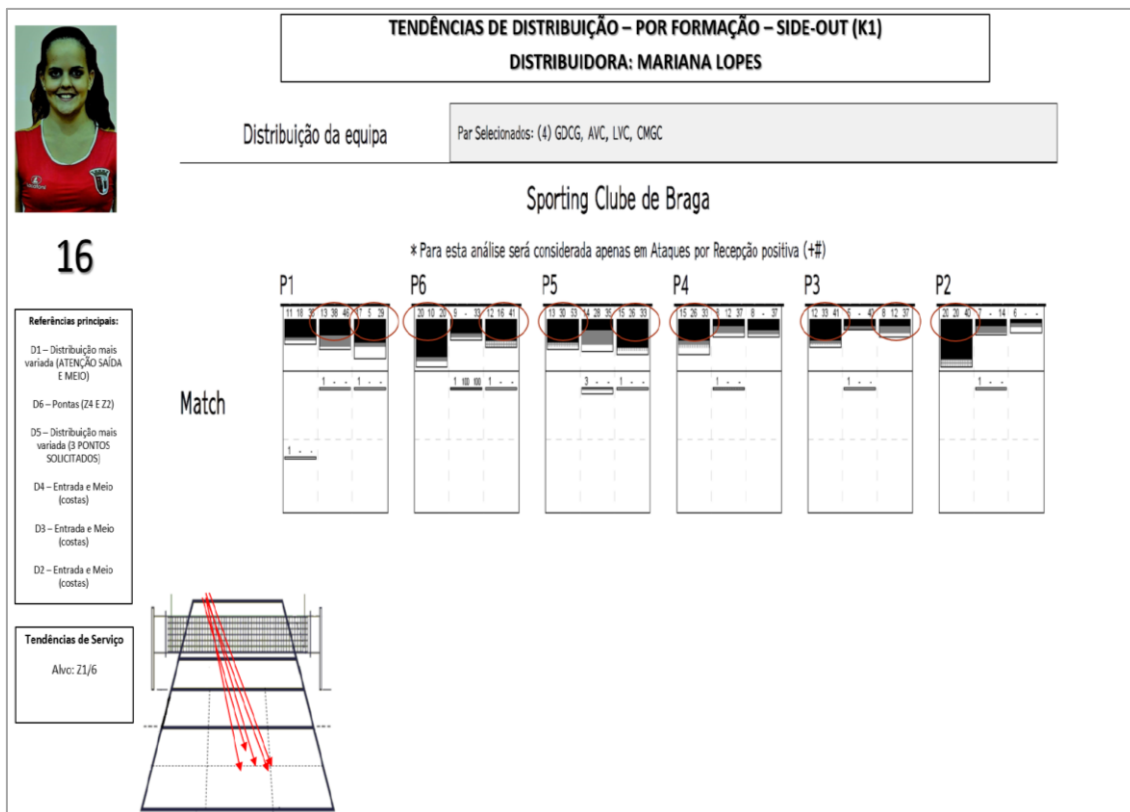


Fig. 263 – Plano de Jogo por rotação – SCB – Pág. 2

REFLEXÃO SEMANAL N.º 13	
Informações gerais	
N.º da semana: 13	Dias: 27/11 – 03/12
Microciclo: 13	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Sporting Clube de Braga (Irene Lisboa – C)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

No que diz respeito à 10ª jornada do campeonato nacional, o adversário do Boavista FC foi o Sporting Clube de Braga (SCB), equipa que vinha de uma derrota por 3-0, contra o CMGC, após ter estado a vencer nos dois primeiros sets, por 21-17, mas viria a perdê-los por 25-23. A equipa bracarense, antes do início do jogo, ocupava o 9.º lugar com 9 pontos, ou seja, 3 vitórias e 6 derrotas.

No que toca aos treinos nesta semana, trabalhou-se da forma habitual, de segunda a sábado, havendo, na segunda-feira e na quarta-feira, treinos específicos com algumas atletas. Na segunda, foi dia de ginásio com as centrais (Liliana, Micaela, Rita Losada e Beatriz Medina), a distribuidora (Ana Rita Gomes) e as liberos (Filipa Silva e Sara). Desta forma, o treino foi totalmente focado no bloco, pois, tal como já foi referido na reflexão anterior, não fomos capazes de fazer um bloco efetivo no jogo, algo problemático para quem quer, pelo menos, lutar pelo 4.º lugar. Assim, deu-se ênfase ao bloco, com foco nas correções posturais das nossas jogadoras, bem como aumentou-se a velocidade de deslocamento para as pontas, através de um passo e meio, estando os treinadores em cima das mesas como “braços” (expressão utilizada no Brasil, para caracterizar os treinadores que atacam para as atletas, com força e velocidade do braço). Ainda na segunda, realizou-se trabalho de defesa e passe, com o objetivo de aperfeiçoar estes dois aspetos, pois não nos podíamos desleixar neste capítulo, porque poderíamos perder pontos durante o jogo.

Na terça-feira, deu-se o habitual treino físico, no pavilhão, seguindo-se, durante quase todo o treino, o trabalho de cobertura ao ataque (CA), com uma equipa de seis atletas no campo e três pessoas com placas, para haver volume neste capítulo. Tratava-se de um ponto a aperfeiçoar, devido à agressividade do nosso ataque e de uma boa marcação do bloco adversário. Enquanto este

exercício decorria no campo 2, já no 1, o foco foi no acerto do passe para as atacantes, com oposição do bloco e com a intenção de atacar para os alvos, realizando 10 ataques consecutivos e/ou alternados com a central. O final do treino foi dedicado ao *side-out* pela Z4 e pela Z2, com acerto de passe para as atacantes (*interior*, *between* e/ou *set*).

Na quarta-feira, a sessão foi apenas com as pontas (opostas e entradas), bem como com a libero principal (Buande) e a distribuidora (Marta). Neste treino, houve atenção ao trabalho de defesa e passe, com grande volume. Seguiu-se o acerto de bola para as pontas, com defesa da libero para a distribuidora, e com oposição de bloco dos treinadores em cima da mesa, após os mesmos atacarem na linha e na diagonal para a libero. Depois, focou-se no aperfeiçoamento do passe para a pipe (Z6) e para a Z1, com maior agressividade para estes dois ataques, pois tinham de ser pontos válidos de jogo e com assertividade na pontuação. No final do treino, deu-se destaque ao *side-out* de P2 e P3, com a Bea a atacar a primeira bola por Z6, aspeto importante para surpreendermos os adversários. Antes de acabar a sessão, houve apenas defesa da libero com ataque forte na linha e na diagonal, seguida de bola colocada (*caixinha* ou *amorti*) para aumentar a reação da jovem libero.

Na quinta-feira, o treino focou-se no trabalho específico de receção com *side-out*. Numa primeira fase, foi serviço + receção, com proteção de ataque, com ataque feito pelo treinador. Depois, treinou-se a situação de jogo, com a condicionante de um serviço, uma bola B e uma C na equipa A que contra-atacava para a equipa B.

O treino de sexta-feira foi destinado à situação de jogo de 6x6, tendo-se centrado no jogo de volume, com algumas situações específicas de bloco, consoante o SCB. Ainda na sexta, houve a visualização do adversário, em equipa, focando-se muito no KI por rotação e as tendências de ataque e dos serviços por jogadoras.

No sábado, foi dado folga às jogadoras, uma vez que se apresentavam com algum cansaço mental acumulado, muito possivelmente devido à dificuldade de “digestão” da primeira derrota da época.

Nesta semana, o treinador adjunto estagiário deu conhecimento ao

treinador principal da seguinte opinião: após a primeira derrota da época, frente ao LSC, devíamos ter feito um programa de treinos diferente do habitual. Ou seja, na segunda-feira, como era o primeiro treino, o mesmo devia ser com todas as atletas, para unir o grupo e voltar a fechá-lo, pois apesar de não ter sido uma derrota muito forte, era sempre uma derrota que acontecia após 8 vitórias consecutivas. Assim, o treino seria com todas, com o objetivo de avaliar algumas partes do jogo, focar alguns aspetos que não foram bem conseguidos no jogo e, posteriormente, por ser num pavilhão pequeno, dar-se-ia foco ao bloco, pois foi um aspeto em que não estivemos bem durante o encontro com o Leixões. Na terça-feira, seria como estava previsto e na quarta, caso fosse necessário, faríamos treino específico com algumas atletas ou então com todas. No resto da semana, seria como habitualmente, devendo dar-se atenção à receção, pois foi o erro mais nítido contra o LSC, e teríamos, a partir de quarta, uma análise ao SCB pois era uma equipa com muito bom serviço.

No domingo, no décimo jogo do campeonato nacional, recebemos o Sporting Clube de Braga (SCB), 9.º classificado na entrada para esta jornada. Tratava-se de clube com um voleibol regular, sendo uma equipa complicada, apesar das 7 derrotas e 3 vitórias até então, tendo perdido o último jogo por um 3-0 enganador, contra o CMGC, registando-se os parciais dos sets pela margem mínima.

Quanto ao encontro oficial com o SCB, o nosso PJ ia o sentido de condicionar o seu *side-out*, por rotação, sendo o alvo de serviço a libero da equipa de Braga (n.º 9), por ser fraca recetora à sua direita e na altura do ombro. O segundo alvo de serviço seria Ana Barros (n.º 8), que tinha uma receção fraca nos corredores, quando em Z1 e em Z5. Desta forma, o BFC começou o jogo com receção e com a distribuidora em Z2, apresentando a sua equipa habitual, mas com Beni como ponta perto (rede de 2) e Mami como ponta afastada (rede de 3), e nas centrais, houve, apenas uma troca, tendo ficado Liliana de fora e entrado Rita Losada. Na análise e na observação de jogo, verificou-se que o SCB, em todos os encontros realizados, apresentava-se em D1 (com serviço) e em D2 (com receção). No entanto, logo no primeiro set, começou em D2 (com serviço), com o intuito de a jogadora da entrada (Ana Barros) apanhar Bea em

zona ofensiva, para facilmente jogar no *block-out*, situação que se veio a confirmar no decorrer do jogo. Ou seja, a formação do SCB encaixava no que estava previsto, podendo o Boavista “andar” sempre com uma rotação atrás em relação àquele clube. A composição minhota foi a mesma que jogou os nove encontros anteriores, formação que jogava junta já há muitos anos, pelo menos há 5, permitindo-lhes processos muito coesos e com um bom serviço e bloco. No que diz respeito ao PJ do SCB, percebeu-se, imediatamente, que o alvo de serviço da nossa equipa seria a Buande, na sua direita e na altura do peito, mudando o alvo de serviço aplicado pelo Leixões na jornada anterior. O PJ da equipa bracarense, a nível de ataque, passava pela entrada da rede, com Falcão e Ana Barros, jogando, sempre que possível, no *block-out* em Bea e atacando de forma variada (alternando ataque forte e amorti) no corredor, para provocar uma menos eficaz defesa de Bea, sendo esta o alvo a abater, por parte do SCB, e impossibilitando-a de contra-atacar com facilidade. No início do jogo, a nossa equipa não entrou muito bem, tendo começado a perder por 3-1 e chegou-se ao primeiro tempo técnico com 7-8, por mérito do bom serviço do SCB. Posteriormente, foi ajustada a linha de receção, com 3 recetoras, tendo Mami e Beni ajudado Buande, sempre que em Z1 e vice-versa. Com o decorrer do encontro, conseguimos corrigir algumas situações, havendo momentos altos e baixos, chegando o BFC a perder novamente no segundo tempo técnico, por 14-16, atingindo-se os 18-21 (jogo muito idêntico ao do Castelo da Maia), não havendo nenhuma equipa com a capacidade de “agarrar” o jogo. No entanto, a equipa axadrezada chega ao empate no marcador, aos 22-22, tendo finalizado o set com uma vitória, por 25-23.

No 2.º set, com a vitória não folgada da equipa da casa, manteve-se tudo igual ao set anterior, tendo esta iniciado em D1 com serviço, e a equipa visitante em D2 com receção, ou seja, o encaixe seria um pouco diferente do set anterior, situação que poderia ser vantajosa se entrássemos bem no set. No que diz respeito ao seu início, a equipa axadrezada apresentou-se, novamente, relaxada, tendo sido chamada à atenção logo no tempo técnico, quando ganhava por 8-6. No decurso do jogo, o SCB foi superior no *side-out*, ao contrário da nossa equipa, que, outra vez, passou dificuldades, tendo o Braga aproveitado tal

situação para forçar mais um pouco no seu serviço, chegando ao segundo tempo técnico a ganhar por um ponto. Entretanto, o Braga continuou a subir de forma, tendo o Boavista ficado para trás, devido às constantes tentativas de *side-out* e falhas na marcação de bloco, principalmente com as nossas centrais a não chegarem ao bloco marcado. Assim, com todo o mérito, o SCB viria a desenvolver um bom final de set com os seguintes parciais: 18-21 e 21-25.

No 3.º set, seria bom retomar o encaixe do primeiro set, com D2 com recepção e esperar que o SCB viesse com D2 também, situação que se viria a confirmar. Assim, este set teve pouca história, tendo o Braga se ajustado em termos de bloco e começado a jogar mais taticamente, no ataque, usando mais bolas trabalhadas, como por exemplo amortis, “*caixinhas*” e *block-out*. Quanto ao Boavista, foi o set que mais pontuou em termos de bloco, com 4, sendo positivo para a autoestima da equipa, uma vez que, no jogo anterior, contra o LSC não realizou nenhum. Assim, os parciais deste set foram os seguintes: 8-6, 16-11, 21-16 e 25-23.

No quarto set, o treinador estagiário sugeriu que seria importante iniciarmos em D2, mesmo com serviço, para nos prevenirmos para o final do set, pois, caso fosse necessário, poderíamos aplicar rede de 2 com rede de 2, e assim usar-se a dupla substituição. No entanto, começou-se em D1 com serviço, tendo o SCB começado em D2 com recepção. Com uma vantagem de 5-0 e posteriormente, de 8-1, o BFC viria a facilitar a meio do set, tendo o Braga se aproximado do marcador, a partir do segundo tempo técnico, quando este estava 16-10. Assim, o SCB foi criando, novamente, dificuldades à recepção do Boavista, permitindo este o sucesso da equipa visitante. Com a evolução do jogo, ajustou-se o posicionamento do bloco, principalmente nos tempos de entrada do bloco, uma vez que se começou a entrar muito rápido no mesmo. No fim do set, o marcador estava em 21-18, alcançando-se os 25-22, com um final impróprio para cardíacos.

No capítulo da estatística, quanto à recepção, o BFC esteve melhor do que no jogo anterior, apesar de ser contra um adversário ambicioso. A nossa equipa teve 72% de recepções com bolas positivas e 48% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 10 recepções falhadas em todo o jogo. No que diz

respeito aos alvos de serviço do SCB, foram Buande (libero) e Beni, tendo também variado em Mami. A recepção da jovem libero, Buande, foi positiva, devido ao volume de recepção neste jogo, com apenas 4 sets, tendo recebido 55 bolas, falhado 6, perfazendo uma percentagem de 83 com bola positiva e 75% com bola perfeita (A). Já Beni, teve 16 recepções (1 erro; 69% bolas positivas e 56% bolas perfeitas) e Mami, 12 recepções (1 erro; 83% bolas positivas e 75% bolas perfeitas). Relativamente ao bloco do BFC, esta ação já esteve melhor neste jogo, uma vez que se treinou durante a semana e devido à velocidade de jogo comparativamente ao Leixões ter baixado, tal permitiu maior números de blocos, perfazendo 8 bloco efetivos, tendo o BFC tocado em muitos ataques, amortecendo a bola para ficar jogável para contra-atacar com maior precisão.

Mais uma vez, houve o gosto da vitória, apesar de não ter sido um jogo muito bem conseguido da nossa parte, fruto da insegurança, resultante da derrota da semana anterior. Ao vencer por 3-1, as “panteras” partilharam, por mais uma semana, o pódio com o AVC, com 26 pontos, adversário da jornada seguinte.

Campeonato Nacional 1ª fase

10º Dia 1ª

Tabela

Boavista Futebol Clube	3
Sporting Clube de Braga	1

Partida 10	Público 0
Data 03/12/2017	Recibo 0
hora 17:00	Planta Irene Lisboa
Cidade Porto	

Árbitros Hélio Ormonde - Teresa

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.28	7-8	14-16	18-21		25-23
2	0.26	8-6	15-16	18-21		21-25
3	0.31	8-6	16-11	21-16		25-23
4	0.27	8-1	16-10	21-18		25-22
1.52						96-93

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque				Recepção				Ataque				BI		
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt		Pt%	
1	Mami	6	5	6	5		14	4	+10	11	.	1	12	1	83% (75%)		31	1	2	10	32%	3	
2	Bia	5	4	5	4		21	6	+12	10	.	2	.	.	.		46	5	4	18	39%	1	
4	Salsinha						.	.	.	1	
6	Baptista						.	.	-2	1	1	.	2	1	50% (50%)		
8	L Buande						.	.	-6	.	.	.	55	6	71% (40%)		
9	C Rita Losada	4	3	4	3		5	4	+4	13	.	2	2	.	100% (50%)		5	.	1	1	20%	2	
10	Marta Massada	2	1	2	1		6	1	+2	25	3	3	1	1	.		5	.	.	3	60%	.	
11	Beni Rodriguez	3	2	3	2		16	6	+5	17	6	3	16	1	69% (56%)		47	3	1	13	28%	.	
12	Catarina Martins							1	
14	L Sara						
16	Micas Teixeira	1	6	1	6		12	1	+10	17	1	3	.	.	.		16	1	.	7	44%	2	
18	Bizz Medina						
Total de Time							74	22	+35	95	11	14	88	10	72% (48%)		151	10	8	52	34%	8	
		Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er.OP														
		Set 1	6	12	1	6		24	.	6			22	5	55% (41%)		37	3	2	12	32%	1	
		Set 2	1	12	.	8		22	6	1			23	3	61% (30%)		37	3	1	12	32%	.	
Treinador	Pardalejo Paulo	Set 3	2	16	2	5		24	2	2			23	1	91% (57%)		44	2	3	16	36%	2	
Assistente	Bernardo Martins João	Set 4	5	12	5	3		25	3	5			20	1	80% (65%)		33	2	2	12	36%	5	

Sporting Clube de		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI						
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot		Err	Blo	Pt	Pt%		
2	Ana Afonso	1	1	1	1		11	4	+9	15	1	21	1	.	10	48%	1		
6	Margarida							
7	MARTINI						.	.	-2	2	1	1	.	.	.		
8	C Tweety	6	6	6	6		12	4	+4	24	1	5	18	4	67% (33%)		23	3	.	6	26%	1		
9	L Joana Silva						.	.	-6	.	.	.	34	6	62% (26%)			
10	Barata	5	5	5	5		8	2	+1	10	.	.	5	.	80% (40%)		25	4	3	8	32%	.		
12	Sofia Oliveira						1		
14	Rita Araujo							
15	Mariana Falcão	3	3	3	3		18	9	+10	19	.	3	27	4	67% (26%)		38	2	2	15	39%	.		
16	Mariana Lopes	2	2	2	2		4	2	-1	14	3	1	5	2	.	3	60%	.		
17	Maria João	4	4	4	4		13	5	+9	12	1	18	2	1	7	39%	6		
18	GONÇALVES Sari							
Total de Time							66	26	+24	94	6	9	84	14	65% (29%)		133	15	7	49	37%	8		
							Pontos ganhos			Saques	Ata	Blo	Er.OP											
Set 1							5	12	2	4		24	2	5	24	6	58% (25%)		33	3	1	12	36%	2
Set 2							3	10	1	11		24	1	3	16	1	69% (31%)		28	6	.	10	36%	1
Set 3							.	14	3	6		24	1	.	22	2	82% (32%)		39	4	2	14	36%	3
Set 4							1	13	2	6		22	2	1	22	5	55% (27%)		33	2	4	13	39%	2
Treinador		Paulo Pereira João																						
Assistente		Peixe João																						

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 264 – Match-report BFC – SCB

**ADVERSÁRIO: ACADEMIA JOSÉ MOREIRA – TAÇA DE PORTUGAL – 1/8
FINAIS**

**TAÇA DE PORTUGAL – 1/8
SENIORES FEMININAS**
Época desportiva: 2017 / 2018
8 de Dezembro de 2017

 **VS.** 

ANÁLISE INDIVIDUAL
A equipa técnica



Fig. 265 – Análise individual – AJM – Pág. 1

Apesar de se tratar de uma equipa da segunda divisão nacional, mas por ser um jogo de eliminação, como é próprio da prova Taça de Portugal, a equipa técnica do BFC encarou o jogo da mesma forma que fosse um clube da primeira divisão, não desvalorizando o adversário e olhando-os nos olhos, com o intuito de vencer a partida.

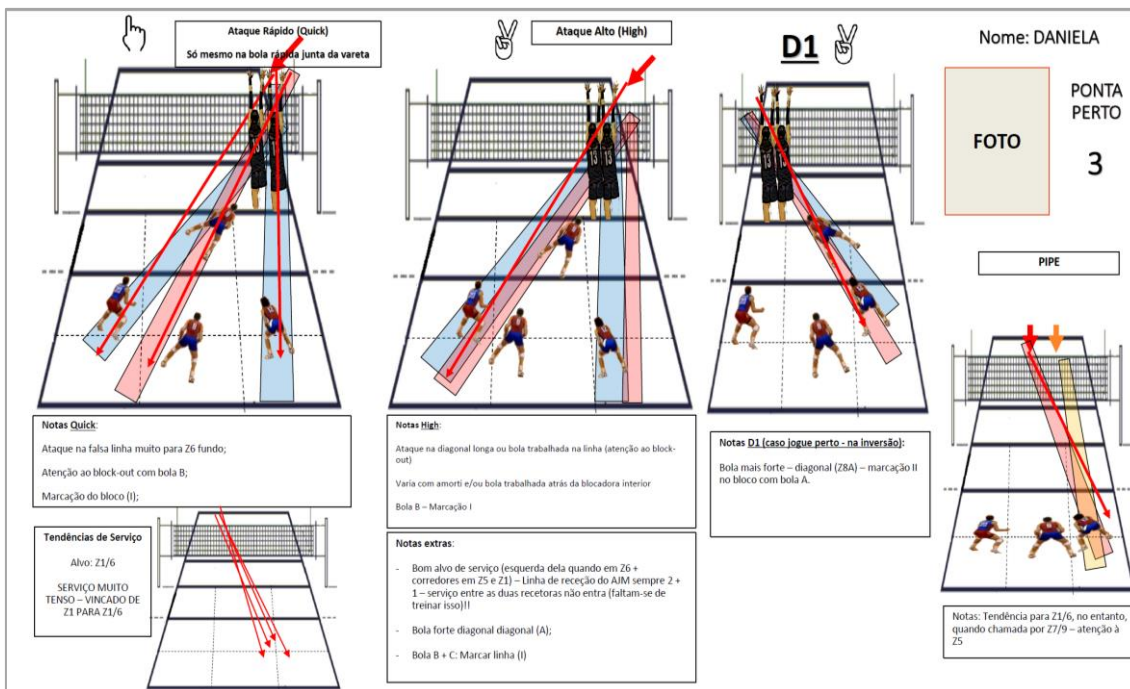


Fig. 266 – Análise individual – AJM – Pág. 2

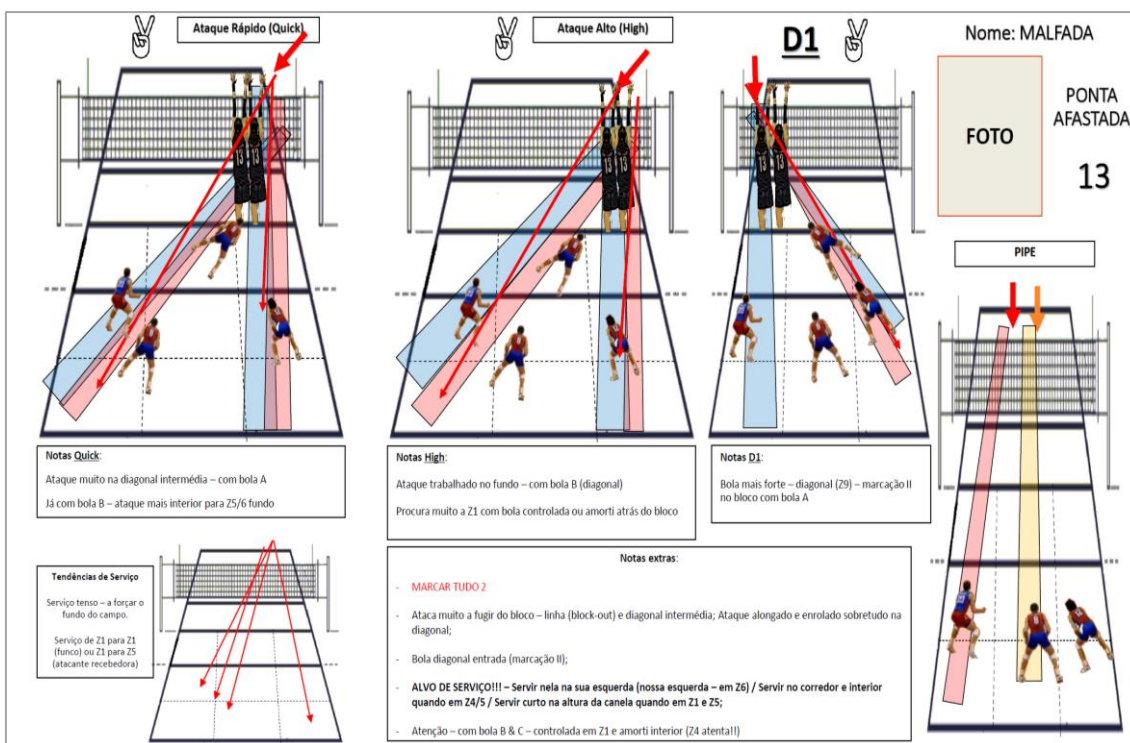


Fig. 267 – Análise individual – AJM – Pág. 3

Quanto a esta jogadora, Mafalda, ex-BFC, a marcação de bloco foi na diagonal, uma vez que o seu ataque passava pelo alongamento do mesmo no fundo do campo. Quanto ao nosso serviço, o alvo seria esta mesma atleta, por ter dificuldades nesse gesto.

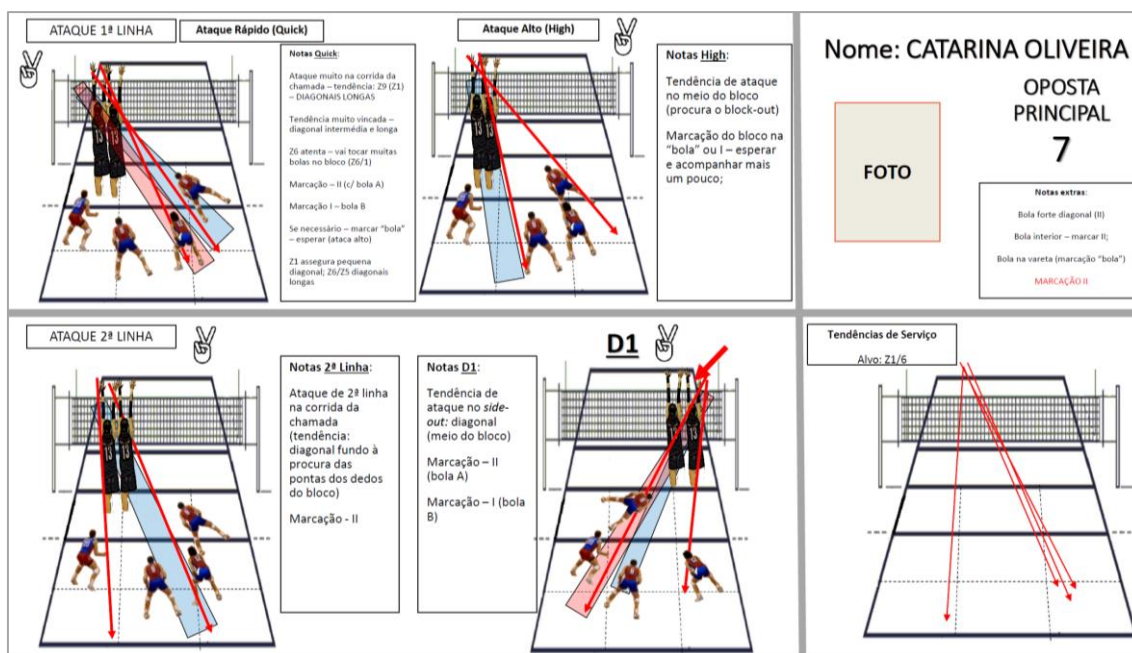


Fig. 268 – Análise individual – AJM – Pág. 4

Catarina tinha um ataque muito forte na diagonal, e com alguns alongamentos do batimento para a diagonal intermédia e longa do campo.

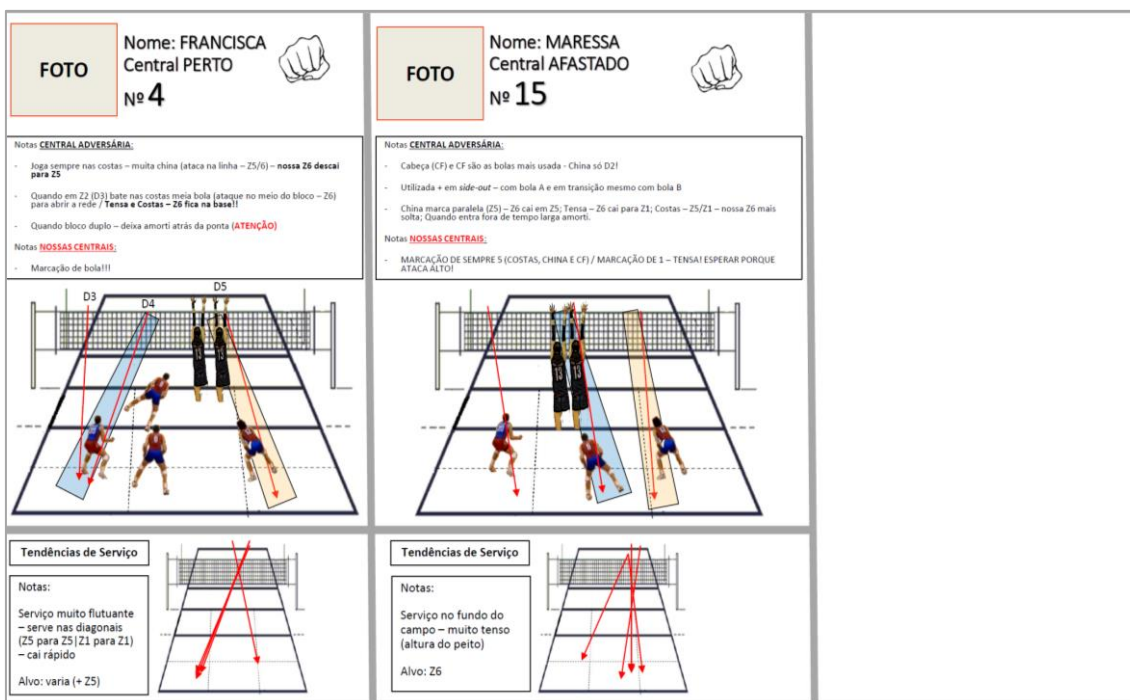


Fig. 269 – Análise individual – AJM – Pág. 5

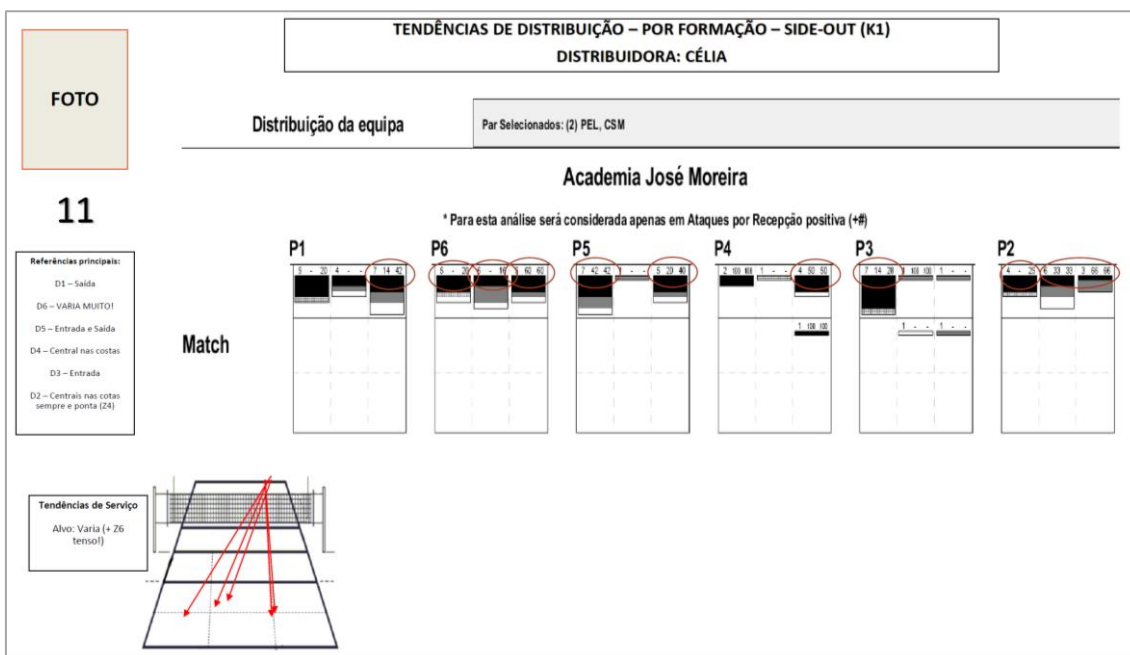


Fig. 270 – Análise individual – AJM – Pág. 6

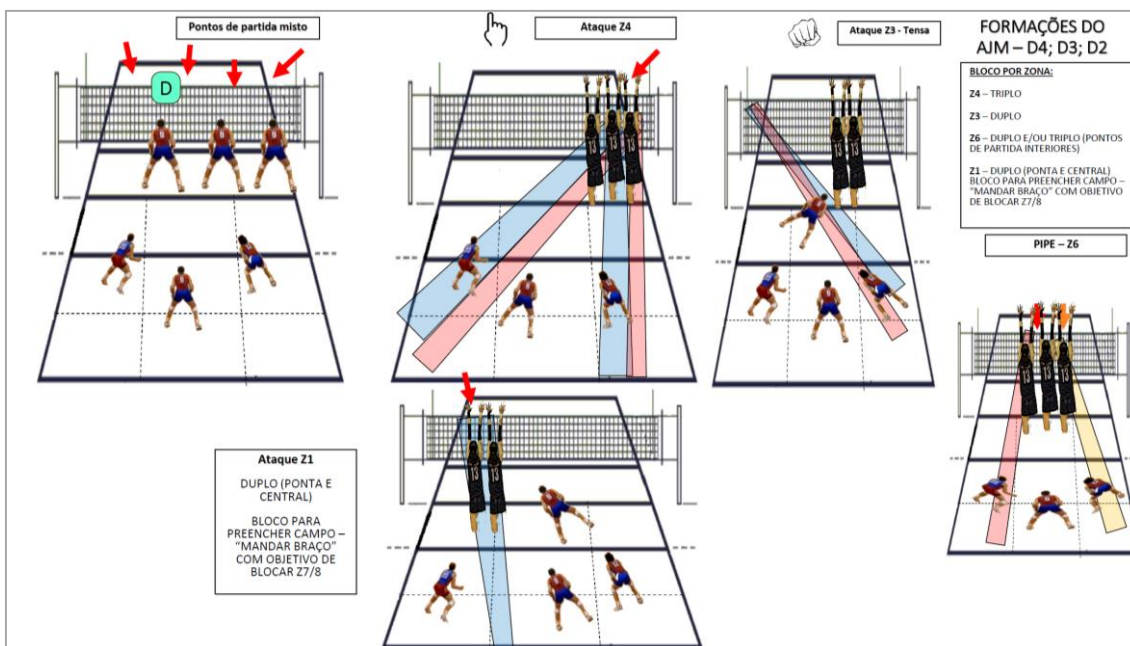


Fig. 271 – Análise individual – AJM – Pág. 7

Notas finais

- Servir bem nas pontas – sobretudo na Mafalda (nº 13);
- Atenção aos tempos de bloco, atrasar muito - jogo lento (vamos chegar, esperar e entrar);
- Ser fortes no *side-out*;
- Muito jogo pelas pontas, centrais pouco solicitadas.

Fig. 272 – Análise individual – AJM – Pág. 8

REFLEXÃO SEMANAL N.º 14 A	
Informações gerais	
N.º da semana: 14	Dias: 04/12 – 10/12
Microciclo: 14	Período: Competitivo
Competição: Taça de Portugal	Fase da competição: 1/8 Final
Adversário da competição: Academia José Moreira	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Na décima quarta semana de treinos, houve jornada dupla, ou seja, dois jogos. O primeiro foi na sexta-feira, dia 8 de dezembro, para a Taça de Portugal, com a Academia José Moreira (AJM), equipa que milita na 2.ª divisão nacional e com uma aposta na subida. O segundo, correspondente ao último da primeira volta da primeira fase, foi no domingo, contra o Atlético Voleibol Clube (AVC), equipa que liderava o campeonato, conjuntamente com a nossa equipa, ambas com 26 pontos e logo disputava-se a dianteira da prova. Nesta reflexão, temos a descrição da semana de treinos com toda a sua envolvência, juntando-se a reflexão do jogo da Taça de Portugal, e seguidamente é realizada a reflexão do encontro do campeonato com o AVC.

Depois de uma vitória, no fim-de-semana anterior, contra o SC Braga, com pouco domínio do nosso modelo de jogo (MJ), principalmente em termos de receção, durante esta semana de treinos, foi dada total ênfase a esta receção. A propósito, o treinador principal aceitou a sugestão do adjunto, que apresentou duas visões, quanto ao *side-out*: uma primeira, o *side-out* estava razoável para quem queria jogar para o 4.º/5.º lugar; uma segunda, o *side-out* tinha de ser melhorado, se quiséssemos lutar para os três lugares cimeiros. Segundo o mestrando, este foco na receção já devia ter merecido maior incidência, mais cedo, ou seja, a partir da semana 12, em que jogámos contra o LSC. Isto, também, devido aos adversários seguintes, pois tivemos LSC, SCB, AJM, AVC e CK, ou seja, tudo equipas que serviam muito bem e assim estaríamos cimentados neste processo de *side-out*, pois na transição estávamos consistentes. Concluindo esta ideia, as equipas que jogavam para os lugares de topo já tinham um K2 (transição) forte, passando a melhorar o K1 (*side-out*).

No que concerne aos treinos, a equipa técnica decidiu não dar folga a

qualquer jogadora, tendo para isso treinado durante a semana toda, de segunda a quinta, com todo o grupo. A equipa técnica centrou o seu foco no jogo da Taça de Portugal, por ser um dos objetivos estar na fase final da mesma e, para isso, teríamos de eliminar a AJM e só, posteriormente, pensar no AVC (que teria um jogo, também, importante contra o Leixões). Na segunda-feira, deu-se atenção ao trabalho físico, no ginásio do Bessa, com todas as jogadoras, aplicando-se planos específicos, seguindo-se o treino com bola no pavilhão Clara de Resende, com o foco total na receção. Os exercícios foram destinados a todas as recetoras da equipa, tendo as centrais e as distribuidoras servido de cima das mesas, para dar maior volume de receção. O exercício passava, numa primeira fase, por realizar a receção nos 6 e nos 3 metros (nas Z5 e Z1), rodando entre todas, e posteriormente, havia receção curta e longa. Depois, ocorreu a receção de fora para dentro e depois de dentro para fora. No final do treino, deu-se ênfase ao *side-out*, com uma linha de receção de 3 jogadoras, privilegiando o ataque pelas centrais. Por fim, deu-se destaque ao volume de defesa, apenas com a libero Sofia Buande, fazendo-se o ataque forte na linha e na diagonal, seguido por ataque na linha e amorti na diagonal e vice-versa, e no final, uma série de 20 bolas aleatórias dentro de um espaço delimitado.

Na terça-feira, efetuou-se, novamente, o trabalho específico de receção, em dois campos. Num primeiro campo, trabalho de receção à direita e à esquerda, partindo de fora para dentro e de dentro para fora, durante muito tempo, com as centrais e as distribuidoras a treinarem serviço direcionado para determinada zona. No segundo campo, apenas trabalho de *side-out* por rotação, perdendo-se mais tempo nas nossas piores formações, neste caso, D6 e D5. As opções de *side-out* eram as 4 atacantes, variando consoante a zona de penetração da distribuição, tendo, de novo, as centrais a servir, acabando por treinar este gesto técnico. No final do treino, em ambos os campos, realizou-se *side-out* pelas centrais, principalmente nas costas das distribuidoras.

Na quarta-feira, na parte inicial, outra vez, deu-se ênfase ao trabalho físico no ginásio do Bessa, com todas as jogadoras e, posteriormente, trabalho de *side-out* com a equipa base num lado e a equipa suplente no outro, durante todo o treino, passando por todas as formações, com destaque para o D6 e D5,

as nossas piores formações de receção. Por fim, houve atenção à defesa, repetindo-se o exercício do dia anterior. Este trabalho com a libero era importante, pois sabíamos que íamos passar dificuldades no bloco, principalmente no jogo com o AVC, e assim treinou-se o bloco 1 contra 1 e a defesa a entrar dentro de campo.

No treino de quinta-feira, voltou-se a focar no *side-out*, muito idêntico ao do dia anterior, mas com situações de adaptações em termos de movimentação defensiva para o jogo do AJM e também para o do AVC, que encaixavam alguns sistemas em duas jogadoras. Neste treino, ainda se realizou a análise da AJM, por tendência de jogadora de ataque e serviço, possuindo-se apenas 3 jogos deste adversário, mas com pouca informação, sendo um primeiro jogo vitorioso e os restantes dois com derrota.

Na sexta-feira, no jogo de 1/8 finais da Taça de Portugal, o adversário foi a Academia José Moreira, 3.^a classificada até então, na 2.^a divisão nacional.

Neste encontro, o nosso PJ passava por condicionar o *side-out* da AJM, com serviço única e exclusivamente nas pontas, sendo o primeiro alvo a Mafalda (n.º 13) e o segundo a Daniela (n.º 3), visto que a equipa da casa recebia com uma linha de 2+1. Desta forma, a equipa técnica decidiu não facilitar neste jogo, começando o BFC com serviço e com a distribuidora em Z1, mas com Beni como ponta perto (rede de 2) e Mami como ponta afastada (rede de 3). As centrais foram Micaela e Rita. Na análise e observação de jogo, em todos os encontros, a AJM apresentava-se em D1 (com serviço) e em D2 (com receção), situação que se confirmou logo em cada set. A equipa que alinhou pela Academia foi a mesma que jogou todos os jogos da 2.^a divisão, destacando-se por um bom serviço. No que diz respeito ao PJ do AJM, notou-se que a mesma tinha a intenção de servir na nossa ponta atacante, Mami, no interior entre Z5/Z6, bem como na altura dos ombros em Z1, e em Beni, quando em Z1.

No início do jogo, a nossa equipa entrou moralizada e com o intuito de assumir o jogo, tendo, para isso, chegado ao primeiro tempo técnico a vencer por 6-8, sendo fundamental esta vantagem para segurar o nosso *side-out*, resultando assim os treinos efetuados. Nos parciais seguintes, o BFC não perdia a vantagem, registando-se 13-16, 17-21 e 21-25. Apesar da vitória, na parte final,

a equipa da primeira divisão acumulou muito erro seguido, fazendo com que a AJM se aproximasse.

No 2.º set, seria altura de mexer na equipa, fazendo descansar as mais utilizadas, como Massada e Mami, a pensar no jogo do AVC, e colocando as suplentes, como Baptista no lugar de Mami e Ana Rita Gomes no de Marta. Quanto às restantes, Bea, Beni e as centrais, começaram no set de início. O encaixe foi igual ao anterior, com a receção do BFC em D2 e o serviço do AJM em D1. Com esta alteração, foi dada confiança a estas jogadoras suplentes, que treinaram bem durante a semana, não tendo entrado, no entanto, da melhor maneira no jogo, começando o BFC a perder por 8-4. O decorrer do set foi dando moral às jogadoras da Academia, tendo o Boavista estado em dificuldades no *side-out*, principalmente a Baptista, com erros consecutivos de receção e com falhas de concretização de ataque de KI. O marcador apontava 16-11 e 21-12, a favor da AJM. Quando tudo parecia difícil para a equipa axadrezada, Baptista conseguiu emendar noutro capítulo, o serviço, no momento em que o marcador estava em 21-13, tendo permanecido no serviço até aos 21-22, colocando o Boavista na frente, com um muito bom serviço, variando entre a andorinha e a suspensão. Desta forma, depois de passar para a frente, o BFC nunca mais perdeu a liderança do set, vencendo por 22-25.

Com esta reviravolta, no terceiro set, a equipa técnica manteve a confiança na formação do anterior set, descansando Bea e colocando Catarina. Neste set, o Boavista apenas perdia por uma única ocasião, quando o marcador estava em 4-3 e após o empate, o BFC passaria para a frente com 5-4 e nunca mais perdeu a liderança do marcador, tendo uma boa transição e um *side-out* consistente. Os parciais deste set foram: 6-8; 14-16; 17-21; 21-25.

No campo da estatística, relativamente à receção, a equipa axadrezada esteve melhor do que no jogo anterior, apesar de ser contra um adversário da segunda divisão, mas que tinha vontade de seguir na Taça de Portugal. O BFC teve 63% de receções com bolas positivas e 54% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 3 receções falhadas em todo o jogo. No que diz respeito aos alvos de serviço da AJM, foram Buande (libero) e Baptista nos 2.º e 3.º sets, bem como Beni durante todo o jogo. Quanto a estas jogadoras, os

valores estatísticos foram os seguintes: Buande, 15 receções, 0 falhadas, perfazendo uma percentagem de 67 com bola positiva e 53% com bola perfeita (A); Beni, 20 receções (0 erros, 75% bolas positivas e 70% bolas perfeitas); Baptista, 5 receções (2 erros, 40% bolas positivas e 33% bolas perfeitas). Em relação ao bloco, o BFC esteve melhor neste jogo, uma vez que se treinou durante a semana e devido à baixa velocidade de jogo comparando com a primeira divisão, o que permitiu maior número de blocos, perfazendo 6 efetivos, tendo o BFC tocado em muitos ataques, amortecendo a bola para ficar jogável para contra-atacar com maior precisão.

Em síntese, o BFC teve, mais uma vez, a satisfação da vitória, apesar de ser frente a uma equipa de segunda divisão, com algum valor, o que nos deu mérito e um carimbo para a próxima fase da Taça de Portugal, os quartos-de-finais.

Taça de Portugal

1º Dia 1/8 Finais

Tabela

Academia José Moreira 0
Boavista Futebol Clube 3

Partida 1	Público	0
Data 08/12/2017	Recibo	0
hora 16:03	Planta	AJM
Cidade Espinho		

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.25	6-8	13-16	17-21	21-25
2	0.26	8-4	16-11	21-12	22-25
3	0.24	6-8	14-16	17-21	21-25
1.15					64-75

Árbitros

Academia José		Set			Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI					
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI	Pt	
3	DANIELA	3	2	3			4	.	-5	10	1	1	15	.	67%	(33%)	24	6	2	3	13%	.	.	
4	C FRANCISCA	1	6	1			5	2	+3	3	2	7	.	.	4	57%	1	.	
5	Costa Joana						.	.	.	5	
7	OLIVEIRA	5	4	5			12	2	+6	10	.	1	26	2	4	10	38%	1	.	
8	MARIA MIGUEL						
10	L Rita Elisio						.	.	-1	.	.	.	33	1	45%	(36%)	2	
11	Célia	2	1	2			1	1	-2	9	2	4	1	.	1	25%	.	.	
13	Mafalda	6	5	6			4	.	-3	12	1	1	17	5	18%	(12%)	16	1	.	3	19%	.	.	
15	Maré	4	3	4			7	3	+5	10	1	1	11	1	.	5	45%	1	.	
16	Mafalda Ribeiro						.	.	.	3	
17	Morim Rita						1	.	+1	2	3	.	.	1	33%	.	.	
Total de Time							34	8	+4	64	7	4	65	6	43%	(29%)	93	11	6	27	29%	3	.	
							Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Err	OP										
							Set 1	1	8	.	12	21	3	1	20	1	75%	(50%)	30	3	2	8	27%	.
							Set 2	2	9	2	9	23	2	2	23	4	26%	(22%)	30	2	2	9	30%	2
							Set 3	1	10	1	9	20	2	1	22	1	32%	(18%)	33	6	2	10	30%	1
Treinador		Lemos Ricardo																						
Assistente		Marques Pedro																						

Boavista Futebol					Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI					
	1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI Pt	
1	Mami	5				5	.	+4	3	1	.	5	.	60%	(40%)	9	.	.	5	56%	.	
2	Bia	4	5			8	.	+4	5	1	14	3	.	8	57%	.	
3	Salsa					
4	Salsinha		2	1		1	.	-2	7	3	2	.	.	1	50%	.	
6	Baptista		6	5		4	.	.	16	.	2	15	2	40%	(33%)	17	2	.	2	12%	.	
8 L	Buande					15	.	67%	(53%)	
9 C	Rita Losada		3	4	3	5	3	+5	7	.	1	1	.	100%	(100%)	3	.	.	2	67%	2	
10	Marta Massada		1			.	.	-2	6	2	1	
11	Beni Rodriguez		2	3	2	12	6	+6	11	.	.	20	1	75%	(70%)	33	4	1	12	36%	.	
12	Catarina Martins					7	3	+6	5	.	1	9	1	.	5	56%	1	
16	Micas Teixeira		6	1	6	12	5	+8	11	2	2	13	1	1	8	62%	2	
18	Bizz Medina					1	.	+1	3	1	
Total de Time						55	17	+30	74	9	6	56	3	63%	(54%)	101	11	2	43	43%	6	
						Pontos ganhos			Saqu			Ata			Blo			Err			OP	
Set 1						1	16	2	6	25	5	1	17	.	82%	(76%)	33	4	.	16	48%	2
Set 2						4	14	2	5	24	1	4	21	2	38%	(19%)	34	5	2	14	41%	2
Set 3						1	13	2	9	25	3	1	18	1	72%	(72%)	34	2	.	13	38%	2
Treinador						Pardalejo Paulo																
Assistente						Bernardo Martins João																

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Inserir Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 273 – Match-report AJM – BFC

ADVERSÁRIO: ATÉTICO VOLEIBOL CLUBE - 11.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 10 de Dezembro de 2017



VS.



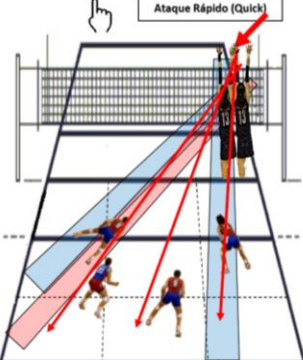
ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica



Fig. 274 – Análise individual – AVC – Pág. 1

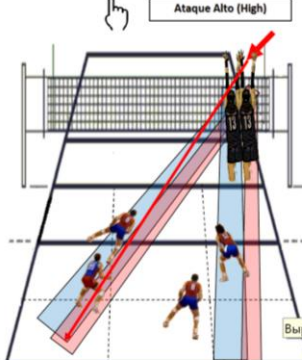
Ataque Rápido (Quick)



Notas Quick:
 Bola acelerada – marcação linha I)
 Atenção ao block-out com bola B;
 Zona 6 tem que ficar mais livre – muitas bolas vão tocar no bloco;

Tendências de Serviço
 Alvo: 26
 Serviço suspenso enrolado – fundo campo
 Atenção: ao serviço andorinha 4/2 no peito – muito tenso
 Ponta recetora (paralela) não abandona – ponta de serviço interior para passar dentro!

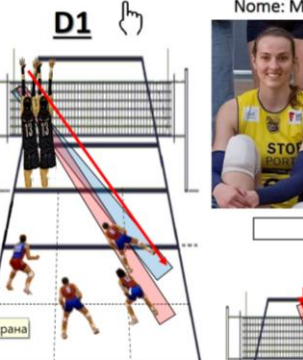
Ataque Alto (High)



Notas High:
 Ataque na diagonal longa ou bola trabalhada na linha
 "Falsa" atacante de diagonal – se apanhar a linha aberta vai mais pesado!
 Bola B – Marcação I

Notas extras:
 - Quando é recebedora atacante – corredor (ombro esquerdo);
 - Bola forte diagonal diagonal (A);
 - Bola B + C: Marcar bola mas muitas vezes I)
 - Marcar I em tudo! Diagonais 24 ajudam mais fora na diagonal – 22 mais para o amorti.
 - DEFESA DE FRENTE PARA ATACANTE!!!!

D1




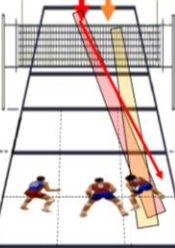
Notas D1 (caso jogue perto - na Inversão):
 Bola mais forte – diagonal (28A) – marcação II no bloco com bola A.
 Nota: atenção ao amorti atrás da ponta (linha)

Nome: MARLUCI

PONTA PERTO

6

PIPE

Notas: Tendência para 21/6;

Fig. 275– Análise individual – AVC – Pág. 2

Esta jogadora, Marluci, era a mais solicitada da equipa em termos de ataque, tendo um batimento forte na diagonal e com o uso frequente do *block-*

out, sendo para isso adotada a marcação II com uma bola mais rápida e para uma bola mais lenta, a marcação bola.

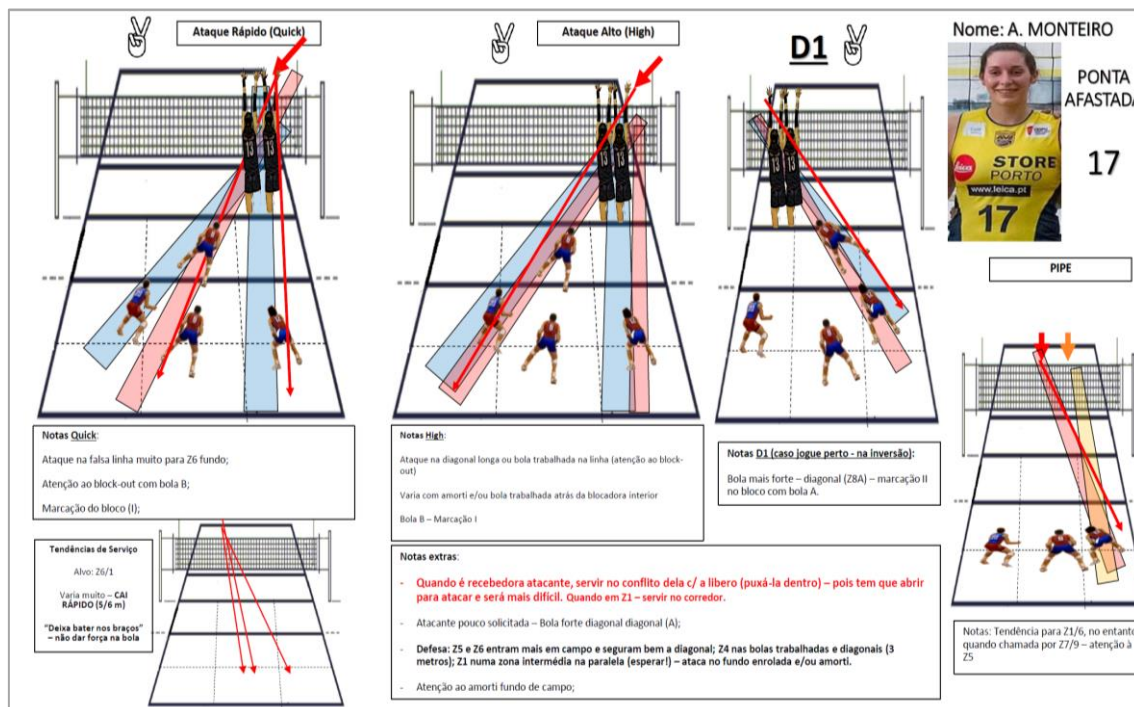


Fig. 276 – Análise individual – AVC – Pág. 3

Ana Monteiro, estava a realizar uma boa época, sendo uma aposta da equipa técnica, e para o BFC era o nosso alvo de serviço, principalmente quando estava como ponta-atacante, servindo no interior e no conflito com a libero, bem como quando se encontrava em Z1, servindo no corredor.

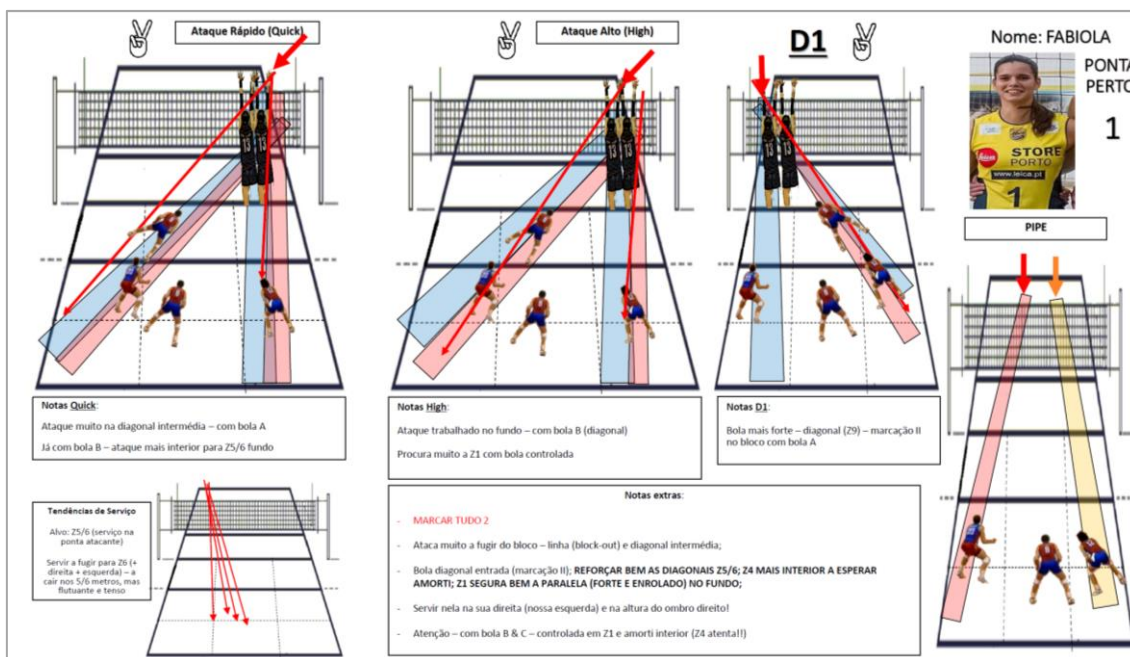


Fig. 277 – Análise individual – AVC – Pág. 4

Apesar de estar lesionada, mas convocada para os todos os jogos anteriores, como modo de prevenção, realizámos uma análise de Fabíola, quando jogou duas vezes nesta época.

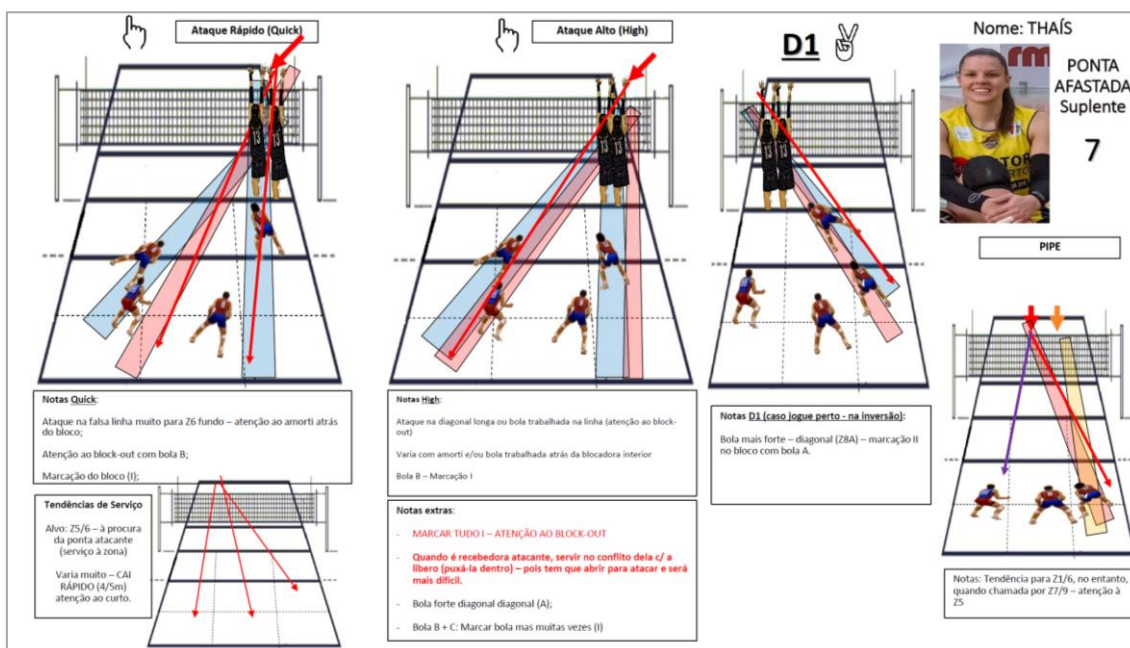


Fig. 278 – Análise individual – AVC – Pág. 5

Tal como a jogadora anterior, Thaís estava lesiona, mas era sempre convocada para os jogos, sendo uma atleta que poderia jogar como atacante ou como libero.

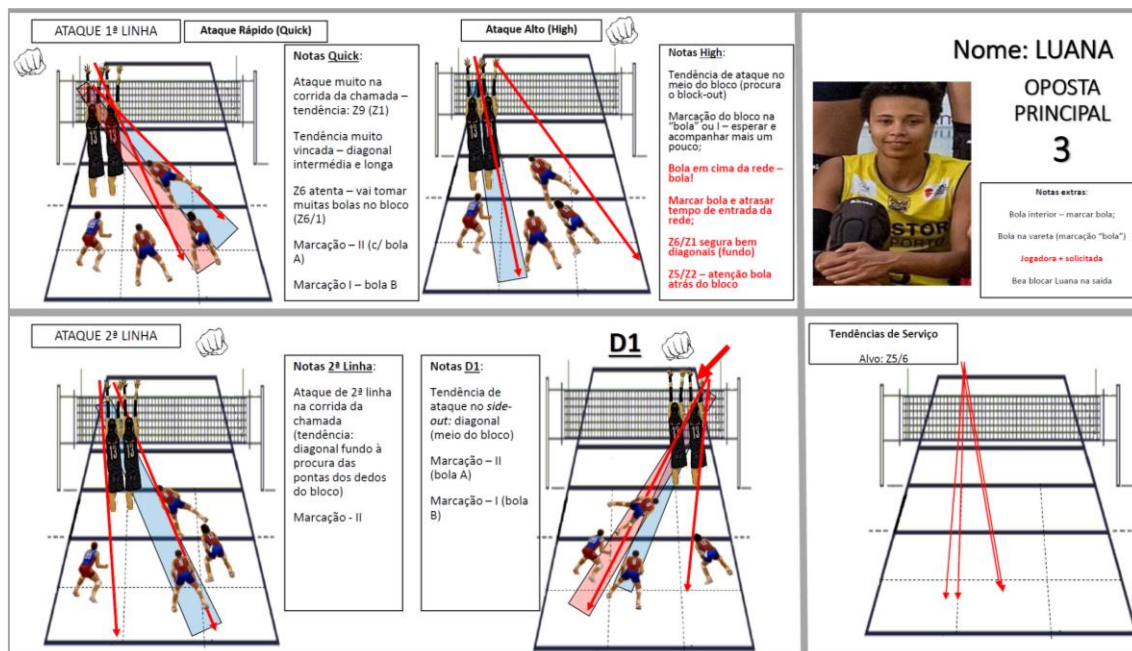


Fig. 279 – Análise individual – AVC – Pág. 6

Quanto a Luana, a atacante mais solicitada da equipa, numa fase inicial da época jogou como central e nesta fase como oposta, tendo um ataque forte no fundo do campo, variando com o *block-out* e o amorti e daí a marcação sempre de "bola".

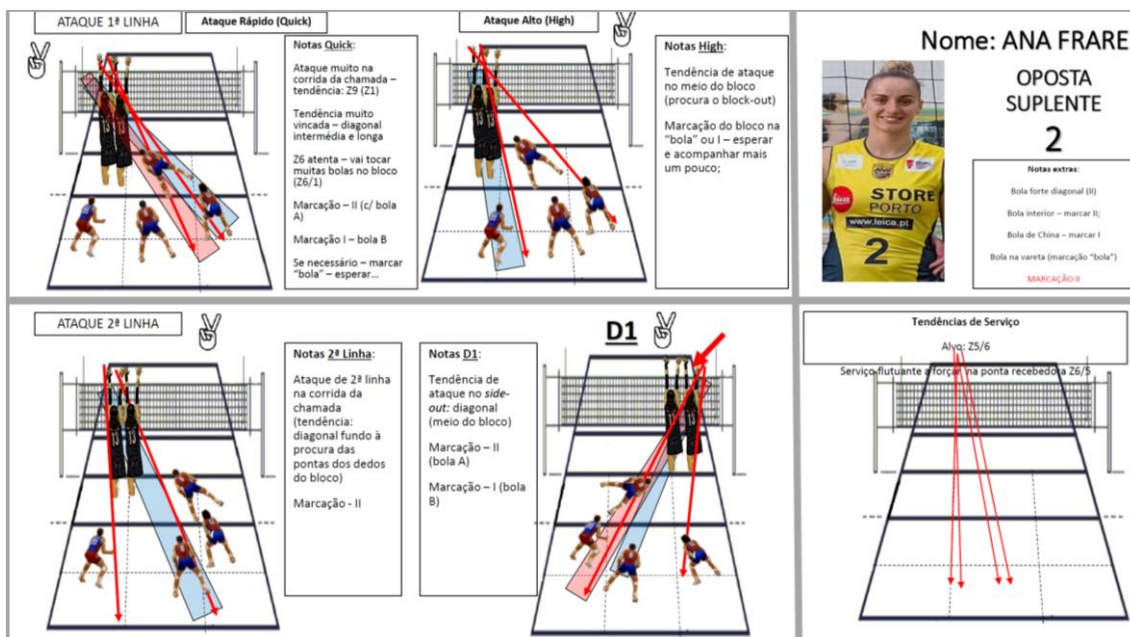


Fig. 280 – Análise individual – AVC – Pág. 7

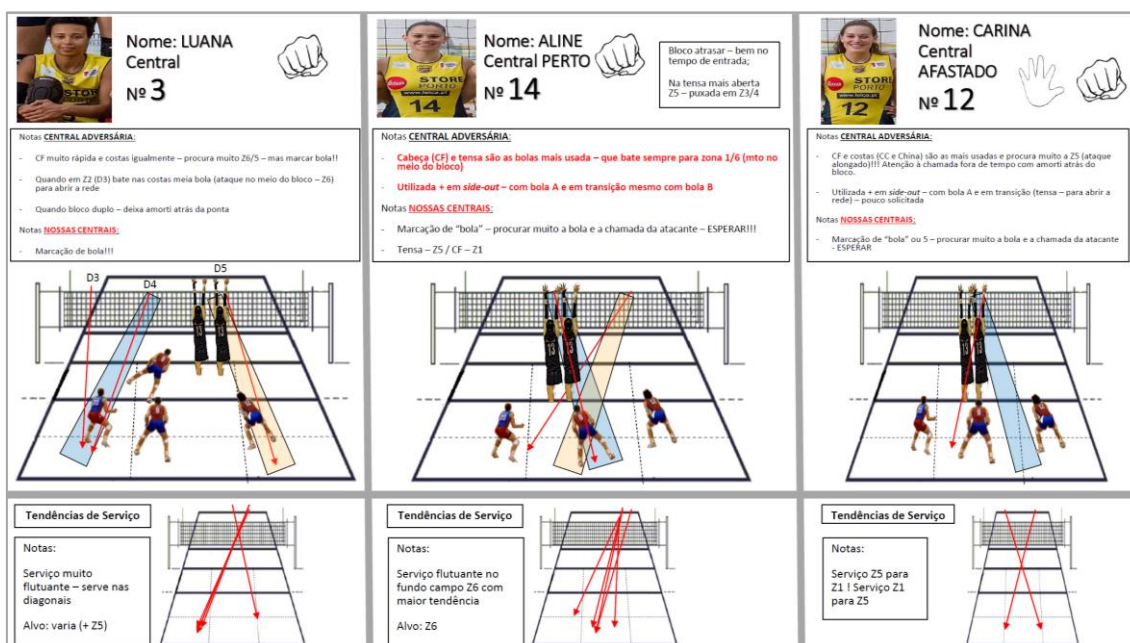


Fig. 281 – Análise individual – AVC – Pág. 8

Tal como no jogo com o Leixões, neste encontro o Boavista teve dificuldades com as suas centrais, pois não eram tão altas e experientes como as de Famalicão.

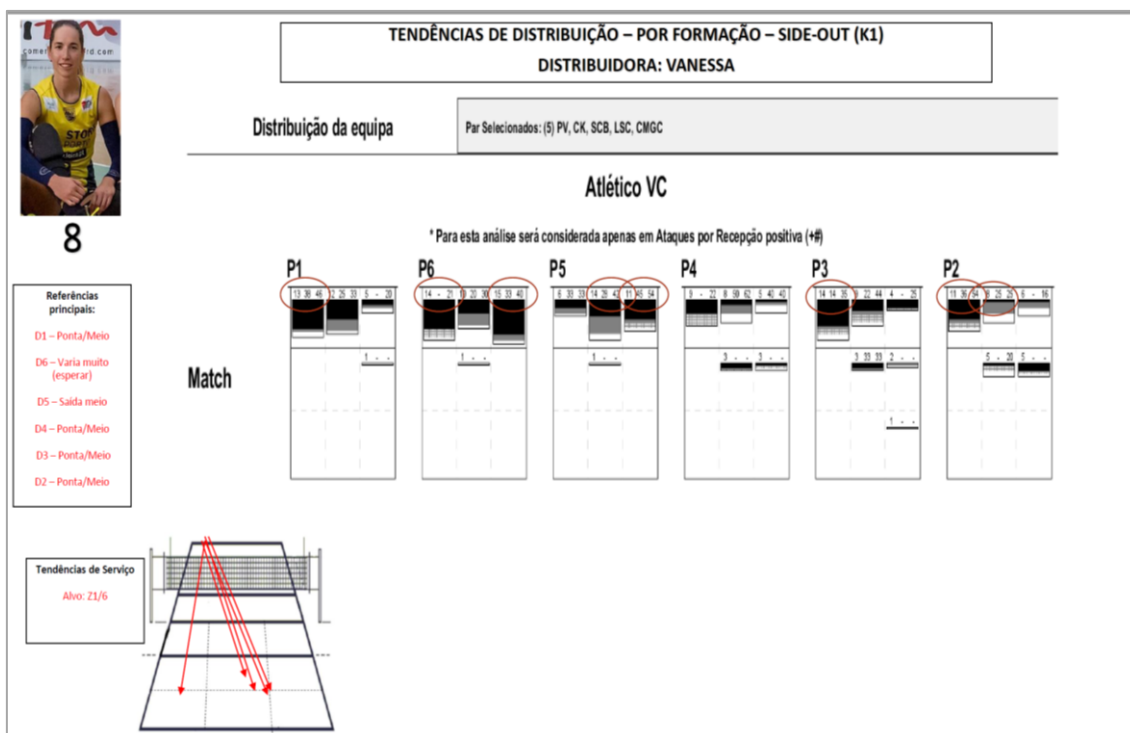


Fig. 282 – Análise individual – AVC – Pág. 9

Vanessa, a distribuidora principal da seleção nacional, tinha um jogo muito variado, quando estava na zona defensiva (D1, D6 e D5), sendo que na zona ofensiva (D4, D3, D2) usava, frequentemente, o segundo toque (curto e longo), bem como as centrais nas costas, para abrir a rede.

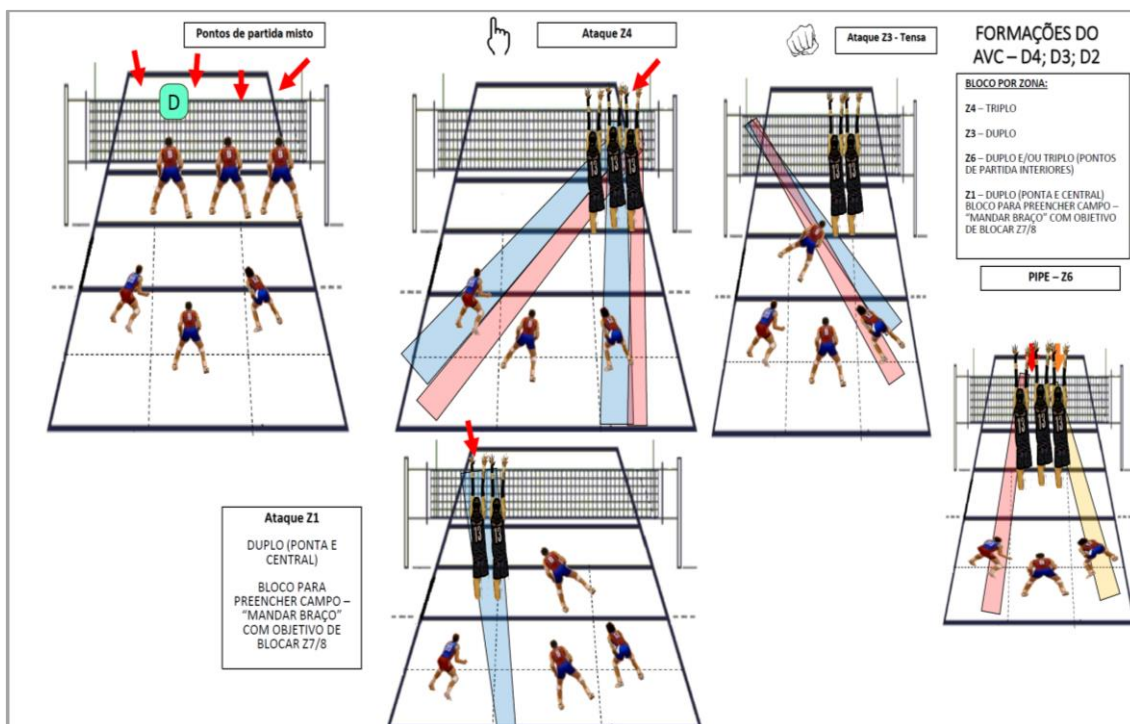


Fig. 283 – Análise individual – AVC – Pág. 10

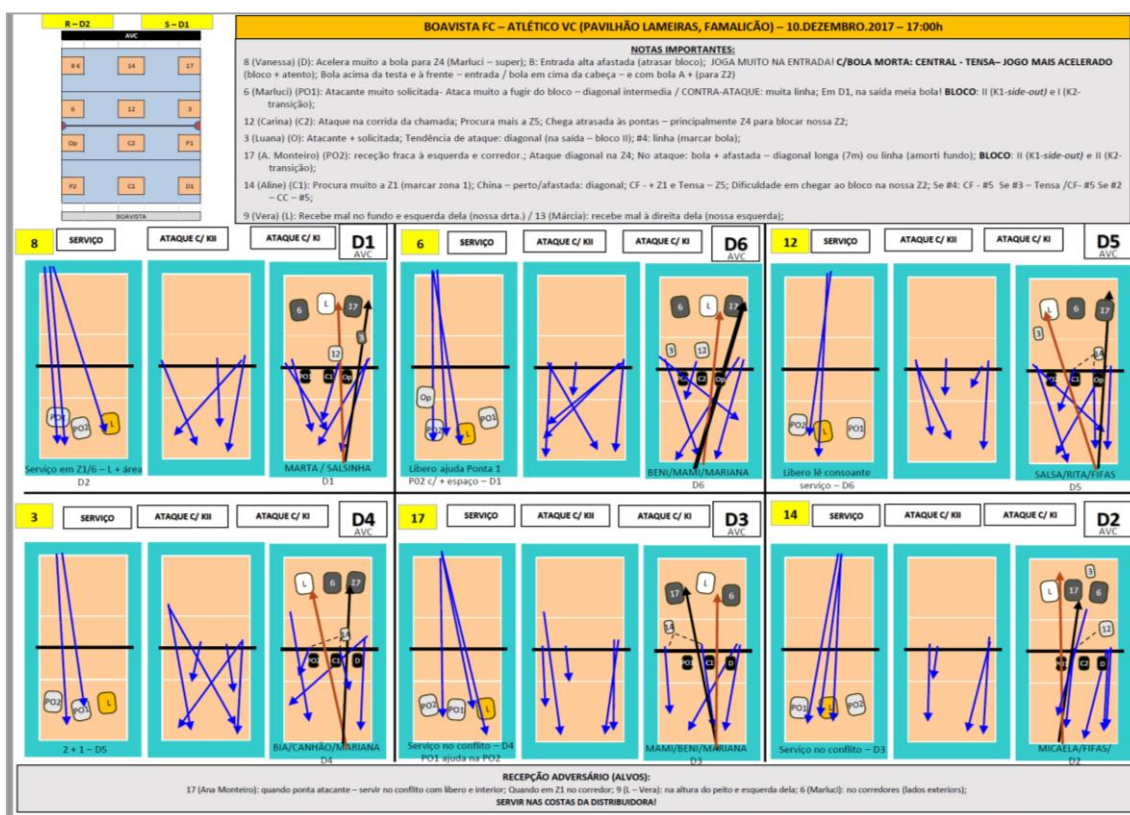


Fig. 284 – Plano de Jogo por rotação – AVC – Pág. 1

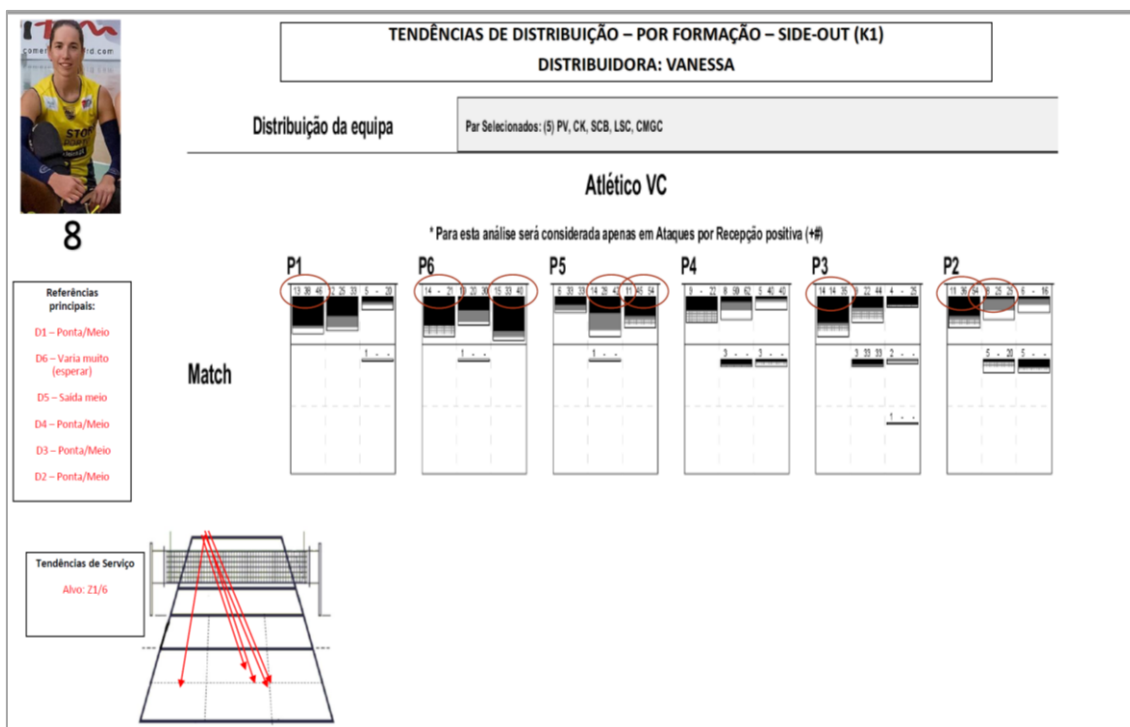


Fig. 285 – Plano de Jogo por rotação – AVC – Pág. 2

REFLEXÃO SEMANAL N.º 14 B	
Informações gerais	
N.º da semana: 14	Dias: 04/12 – 10/12
Microciclo: 14	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Atlético Voleibol Clube	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Na última jornada do campeonato nacional, a 11.^a, o adversário do Boavista FC foi o Atlético Voleibol Clube (AVC), equipa de Famalicão que vinha de uma derrota com o Leixões SC para a Taça de Portugal, na sexta-feira anterior. Assim, não teria tempo de se preparar para o nosso jogo, pois, tal como nós, focou-se totalmente nesse encontro. Esta equipa, nesta jornada, lutava pela liderança do campeonato, contra a nossa equipa, pois tinha os mesmos 26 pontos que o BFC.

No que diz respeito aos treinos desta semana, os mesmos já foram descritos na reflexão anterior (14A), dando-se total foco ao *side-out* e ao adversário de sexta-feira (AJM). Apenas se começou a dar atenção ao jogo do AVC, no final do jogo de sexta-feira, tendo só aí sido colocada toda a informação de análise e observação da equipa de Famalicão, para que as atletas não confundissem a informação relativa ao jogo com a AJM. No sábado, houve um treino muito ligeiro de recuperação, concentrando-se no vídeo de análise e observação do AVC, tendo sido dada incidência ao K1 do AVC, vendo por rotação, bem como as tendências de ataque e de serviço de cada jogadora.

No domingo, no décimo primeiro jogo do campeonato nacional, encontrámos, em Famalicão, o Atlético Voleibol Clube, caracterizando-se pela forte transição, principalmente com um bom bloco, devido às centrais com elevada estatura.

O nosso PJ passava por condicionar o *side-out* do AVC, para evitar que jogasse pelo centro da rede, pois as suas jogadoras eram fortes neste aspeto. Isto era prejudicial para o BFC, devido às suas centrais serem mais baixas que as do AVC, sendo que quando a bola era B e C, o passe era para as pontas. Em termos de serviço, o nosso alvo era, em primeiro lugar, a libero (n.º 13), uma vez

que recebia mal na sua direita (nossa esquerda); depois em segundo lugar, a ponta (n.º 17, Ana Monteiro), quando era ponta atacante, servindo no interior e no conflito com a Z6 para ficar sem a chamada explosiva, e ainda no corredor, quando em Z1; como terceiro alvo do nosso serviço, foi Marluci (n.º 6), principalmente nos corredores (Z1 e Z5). Em termos de encaixe da formação, o AVC raramente alterava, começando com serviço em D1 e em D2 com recepção. Dessa forma, o BFC optou por iniciar em D4 com serviço e em D5 com recepção, com o intuito de Beni bloquear Luana na Z2, e Mami bloquear a mesma jogadora, mas do ataque de Z1, havendo, ainda, o objetivo de Bea bloquear a ponta mais forte, a n.º 6.

Iniciado o jogo, na hora prevista, e com cobertura televisiva pela *Volei TV* e pela *Abola TV*, confirmou-se o esperado no encaixe da formação, tendo o BFC começado em D4 para o D2 do AVC. Quanto à equipa do Boavista, foi a titular da jornada anterior, com Marta, Beni, Rita, Bea, Beni e Micaela. Já o AVC iniciou com Vanessa, Marluci, Carina, Luana, Ana Monteiro e Aline. No que diz respeito ao PJ do AVC, compreendeu-se que o alvo de serviço da equipa seria a ponta atacante, no conflito entre a Z5 e a Z6, para obrigar a fixar a nossa ponta, de maneira a esta ficar sem chamada de ataque, ou com uma chamada mais interior e reduzir o espaço da rede. O PJ do AVC, em termos de ataque do AVC, visava, principalmente, “prender” sempre as nossas centrais, com bolas A e B, jogando no meio da rede, devido, como já referido neste texto, à envergadura das suas centrais (Aline e Carina), estando a equipa axadrezada alertada para a situação, tendo sido pedido para forçar no serviço. A nossa equipa não entrou muito bem, tendo começado a perder por 1-3 e chegou ao primeiro tempo técnico com 8-5, por mérito do bom serviço do AVC. Posteriormente, foi ajustada a linha de recepção, com 3 recetoras, tendo Mami e Beni ajudado Buande, sempre que em Z1 e vice-versa. Com o decorrer do jogo, conseguimos corrigir algumas situações, tendo estado a equipa do BFC a vencer por 15-12, mas o AVC foi capaz de se encostar ao marcador aos 15 e posteriormente, passou para a frente no tempo técnico (16-15). Depois, não fomos capazes de dar a volta ao jogo, por mérito do bom bloco do AVC, tendo realizado 5 neste set. Assim, o AVC venceria o primeiro set, com o parcial de 25-20.

No 2.º set, a equipa do Boavista começou com receção, neste caso em D5 e o AVC com serviço em D1, tendo encaixado como previsto. O BFC entrou com êxito no set, vencendo até ao primeiro tempo técnico, por 5-8, sendo capaz de aumentar a consistência de jogo até aos 12-7, tendo uma boa vantagem, evoluindo para os 14-11. Posteriormente, a natural experiência do AVC fez encostar o marcador aos 15-15 e assim chegou primeiro ao segundo tempo, com 16-15, tal como no primeiro set. Para evitar tal situação, no início do jogo, o treinador estagiário informou o técnico principal para, caso houvesse uma vantagem de quatro pontos, não deixar aproximar, pedindo imediatamente tempo. Entretanto, o Boavista não foi capaz de dar a volta, tendo cometido muitos erros forçados e teve dificuldades em pontuar nas pontas, colocando ataques sucessivos de fácil defesa, situação que possibilitava uma transição muito forte, por parte da equipa da casa. Desta maneira, o AVC viria a dilatar a vantagem para 21-17 e a vencer o set por 25-19.

No terceiro set, o Boavista não mexeu na equipa, começando em D4, pois estaríamos bem até aos 15 pontos e devíamos, apenas, de ter uma atenção redobrada nas ajudas de bloco, que até então eram escassas nos ataques das centrais. O AVC viria a começar em D2 com receção. Neste set, foi dada informação a Marta Massada para jogar mais na entrada da rede, pois as atacantes, que até tinham uma boa eficácia, estavam a ser pouco solicitadas. Começámos a perder por 4-1, sendo pedido tempo técnico, uma vez que não poderíamos deixar o AVC avançar no jogo. Posteriormente, devido a esta vantagem, o Boavista não foi capaz de assumir mais nenhuma vez o jogo, tendo passado pelos seguintes parciais: 8-3, 16-10 e 21-13. Ou seja, houve necessidade de mudar algumas atletas, dando novo sangue à equipa, mas não foi o suficiente para vencer este set, sendo o AVC dominador e com todo o mérito, principalmente com a transição pelo centro da rede, através de Carina e de Aline. Dessa forma, a equipa favorita à vitória afirmou-se, vencendo este set por 25-15, bem como o encontro por 3-0. Assim, este clube alcançou a liderança do campeonato, neste final da primeira volta, cabendo ao Boavista assegurar o 3.º lugar, na sequência da vitória do LSC sobre o SCB, também por 3-0.

Estatisticamente, na receção, o clube da cidade do Porto foi a melhor

equipa, tendo surpreendido o AVC, resultado de uma ação muito trabalhada durante a semana, perfazendo valores de 66% de bola positiva e 59% perfeita, com um total de 68 receções e 7 erros. No que diz respeito aos alvos de serviço do AVC, foram Buande (libero) e Beni, tendo também variado em Mami. A receção da jovem libero, Buande, foi razoável, tendo já realizado melhores prestações, e neste encontro recebeu 27 bolas, falhou 2, perfazendo uma percentagem de 67 com bola positiva e 59% com bola perfeita (A). Por seu lado, Mami teve 20 receções (3 erros; 70% bolas positivas e 70% bolas perfeitas) e Beni, 11 receções (0 erros; 73% bolas positivas e 55% bolas perfeitas). A prestação do bloco foi semelhante à que aconteceu frente ao Leixões, com 11 blocos para a equipa do AVC, mostrando a sua superioridade, e 1 bloco apenas para a equipa axadrezada, tendo esta passado por muitas dificuldades nesta ação.

Em conclusão, com todo o mérito, o AVC foi mais forte, demonstrando o porquê de lutar todos os anos pelo título, cabendo ao BFC melhorar e adquirir mais experiência de jogo, tornando-se mais coeso na transição e não descurando o *side-out*. Assim, assistiu-se, de forma natural, à segunda derrota do BFC nesta época, contra um adversário superior. Restava-nos aproveitar estes momentos para nos tornarmos mais fortes e com vontade de responder no encontro seguinte, frente a mais um adversário direto, o Clube Kairós, jogo a ter lugar em Ponta Delgada, ilha de São Miguel, Região Autónoma dos Açores.

Campeonato Nacional 1ª divisão

11º Dia 1ª fase

Tabela

Atlético VC	3
Boavista Futebol Clube	0

Partida 11	Público	0
Data 10/12/2017	Recibo	0
hora 17:00	Planta	Lameira
Cidade Famalicão		

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.27	8-5	16-15	21-18	25-20
2	0.29	5-8	16-15	21-17	25-19
3	0.23	8-3	16-10	21-13	25-15
1.19					75-54

Árbitros	,
----------	---

Atlético VC		Set				Pontos			Saque			Recepção				Ataque					BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI Pt		
1	Junior 1 Junior 1								-1	3	1		
2	FRAFRE Ana				3		5	4	+3	6	.	1	.	8	1	25% (13%)	5	1	.	2	40%	2		
3	C GOMES Luana	5	4	5			11	8	+8	16	.	1	21	3	.	8	38%	2		
4	Bárbara Teixeira							
6	TOAZZI Marluci	3	2				4	2	-2	7	1	.	10	1	50% (30%)		10	3	1	3	30%	1		
7	Junior2 Junior2						.	.	.	4		
8	RODRIGUES	2	1	2			8	4	+7	16	.	3	6	1	.	4	67%	1		
9	L SILVA Vera							
12	MOURA Carina	4	3	4			10	4	+8	8	1	1	9	1	.	6	67%	3		
13	L COSTA Marcia						.	.	-1	.	.	.	25	1	52% (52%)			
14	TIMM Aline	1	6	1			12	7	+11	6	1	.	1	.	100% (100%)		15	.	.	10	67%	2		
17	Ana Monteiro	6	5	6			6	1	+3	7	1	1	2	.	100% (50%)		16	2	.	5	31%	.		
Total de Time							56	30	+36	73	5	7	46	3	50% (41%)		84	11	1	38	45%	11		
							Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er.	OP									
Set 1							1	17	2	5			24	2	1	19	1	42% (37%)	32	4	1	17	53%	2
Set 2							3	11	4	7			25	1	3	13	1	62% (46%)	32	3	.	11	34%	4
Set 3							3	10	5	7			24	2	3	14	1	50% (43%)	20	4	.	10	50%	5
Treinador Almeida Paulo																								
Assistente Maia Carlos																								

Boavista Futebol		Set				Pontos				Saque				Recepção				Ataque				Bi Pt	
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt		Pt%
1	Mami	2	3	2			4	1	-4	7	2	1	20	3	70%	(70%)	10	.	3	3	30%	.	
2	Bia	1	2	1			15	5	+6	12	3	1	36	4	2	14	39%	.	
3	Fifas						.	.	.	1	
4	Salsinha						.	.	-1	2	1	
6	Baptista						1	.	.	4	.	.	8	1	50%	(38%)	1	.	.	1	100%	.	
8	L Buande						.	.	-2	.	.	.	27	2	67%	(59%)	
9	C Rita Losada	6	1	6			1	1	-1	3	5	.	2	.	.	1	
10	Marta Massada	4	5	4			2	.	.	11	2	.	1	.	100%	(100%)	4	.	.	2	50%	.	
11	Beni Rodríguez	5	6	5			9	1	+2	10	1	1	11	.	73%	(55%)	31	3	3	8	26%	.	
12	Catarina Martins						
16	Micas Teixeira	3	4	3			3	1	.	5	.	.	1	1	.	.	8	1	1	3	38%	.	
18	Bizz Medina						
Total de Time							35	9	.	55	9	3	68	7	66%	(59%)	95	8	11	31	33%	1	
							Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er.	OP								
Set 1							1	11	1	7	21	2	1	22	1	68%	(68%)	30	3	2	11	37%	1
Set 2							1	13	.	5	18	5	1	24	3	75%	(67%)	40	1	4	13	33%	.
Set 3							1	7	.	7	16	2	1	22	3	55%	(41%)	25	4	5	7	28%	.
Treinador Pardalejo Paulo																							
Assistente Bernardo Martins João																							

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 286 – Match-report AVC – BFC

ADVERSÁRIO: CLUBE KAIRÓS - 12.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 16 de Dezembro de 2017



VS.



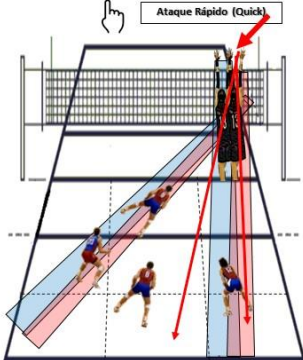
ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica



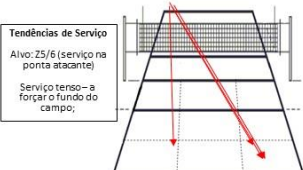
Fig. 287 – Análise individual – CK – Pág. 1

Ataque Rápido (Quick)

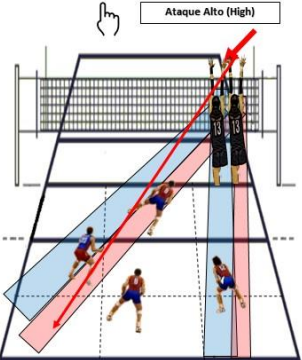


Notas Quick:
 Ataque muito forte no fundo do campo (Z6/1) – com bola A
 Já com bola B – ataque mais controlado e interior para Z5/6 fundo

Tendências de Serviço
 Alvo: Z5/6 (serviço na ponta atacante)
 Serviço tenso – a forçar o fundo do campo;

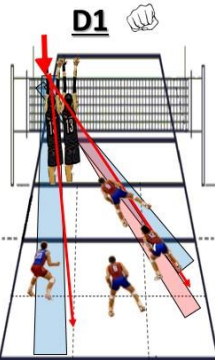


Ataque Alto (High)




Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo – com bola B (diagonal)
 Jogadora explosiva!

D1

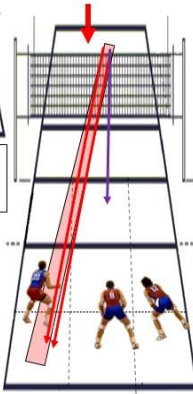


Notas D1:
 Bola mais forte – diagonal (Z9) – marcação bola no bloco com bola A e B

Nome: MAIARA
PONTA PERTO
6



PIPE



Notas extras:

- **MARCAR TUDO 1**
- Ataca muito a fugir do bloco – linha (block-out) e diagonal intermédia (em transição – K2)
- Marcação bola na saída (D1)
- Atenção – Bola B e C de pipe (amorti atrás do bloco e/ou meio de campo);
- **SISTEMA ROTACIONAL (ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA) – AMORTI ATRÁS DO BLOCO NÃO ENTRA (AMORTI EM Z8C)**

Fig. 288 – Análise individual – CK – Pág. 2

Esta jogadora, Maiara, era das mais solicitadas no ataque de Z4, tendo uma bola muito forte na linha e no meio do bloco, sendo que, para tal, optou-se

por marcar linha no bloco, com o objetivo de evitar um ataque forte na linha.

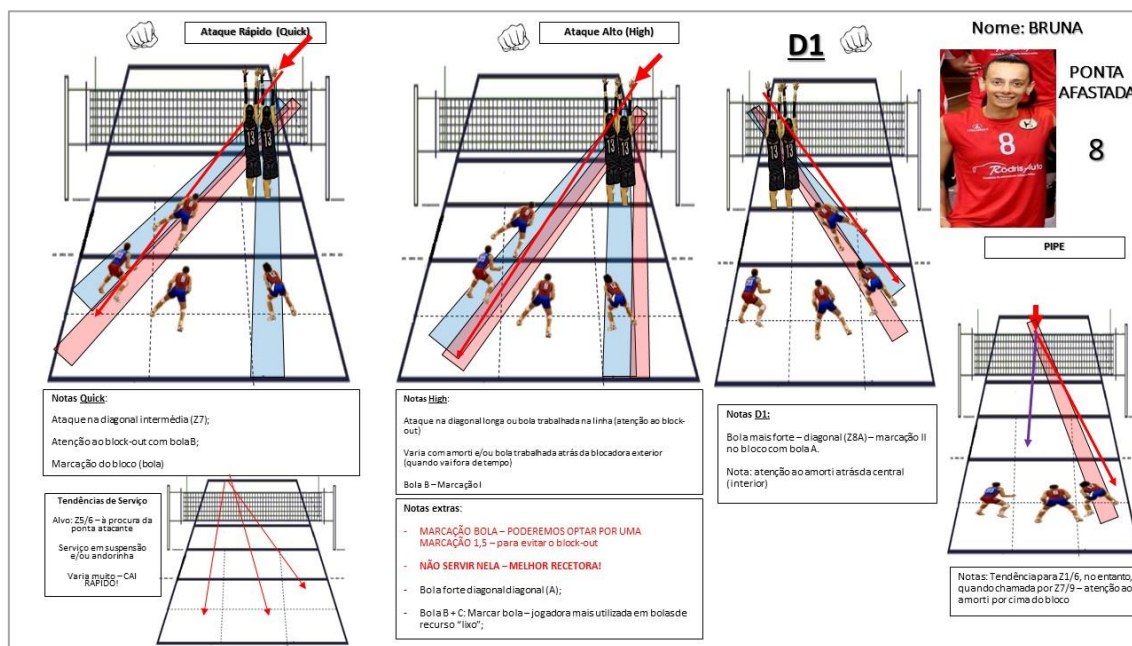


Fig. 289 – Análise individual – CK – Pág. 3

Bruna era também uma das atletas mais solicitadas, em termos de ataque, tendo um batimento forte na diagonal e com o uso frequente do *block-out*, tendo-se, para isso, adotado a marcação bola.

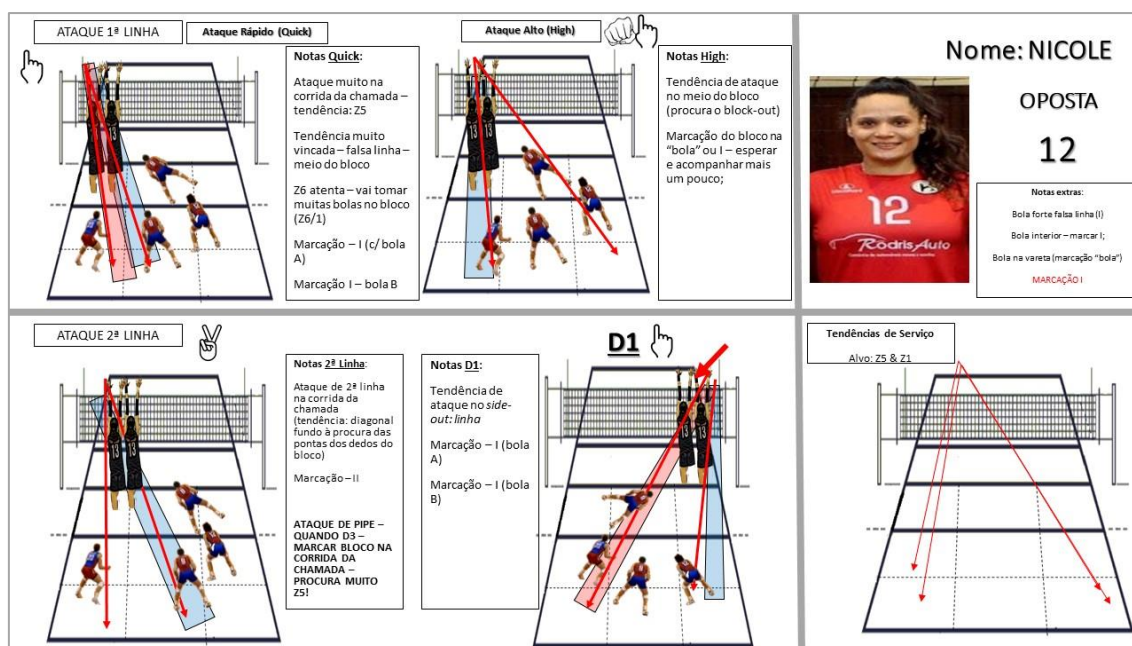


Fig. 290 – Análise individual – CK – Pág. 4

Quanto a Nicole, estava a subir de forma nesta parte da época, sendo o seu ataque mais na linha, daí a marcação de linha, no ataque de primeira linha e no ataque de segunda linha, a marcação de diagonal, pois alongava muito o batimento quando em Z1.

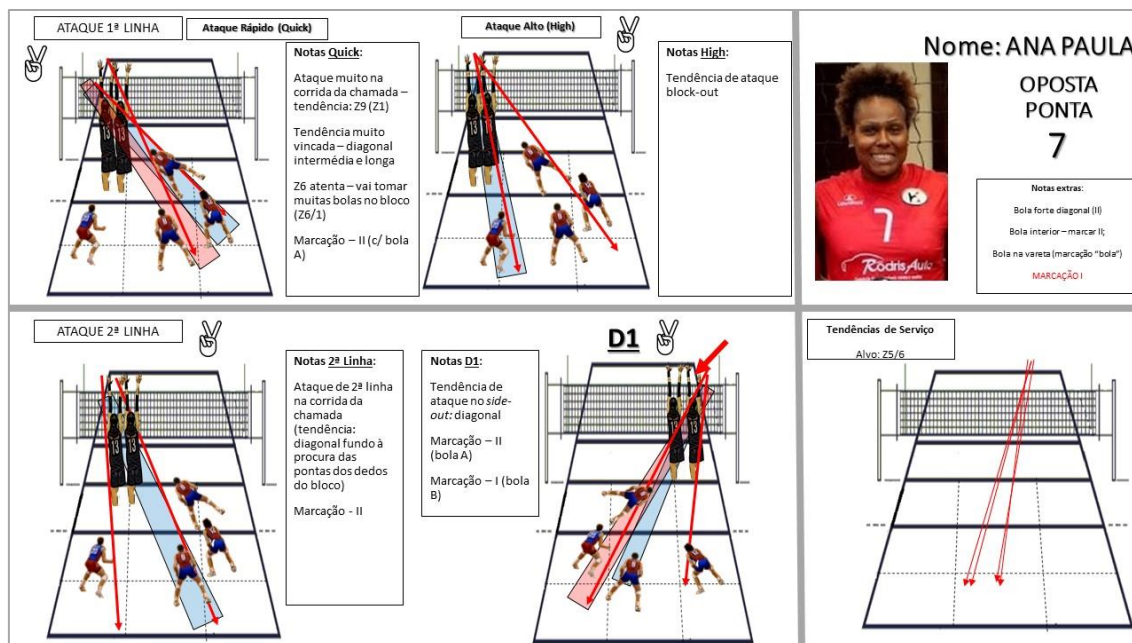


Fig. 291 – Análise individual – CK – Pág. 5

Esta jogadora, Ana Paula, estava numa fase da época em que entrava pela Maiara, sempre ao chegar à zona defensiva, quando o marcador estava nos 20 pontos para a equipa açoriana.

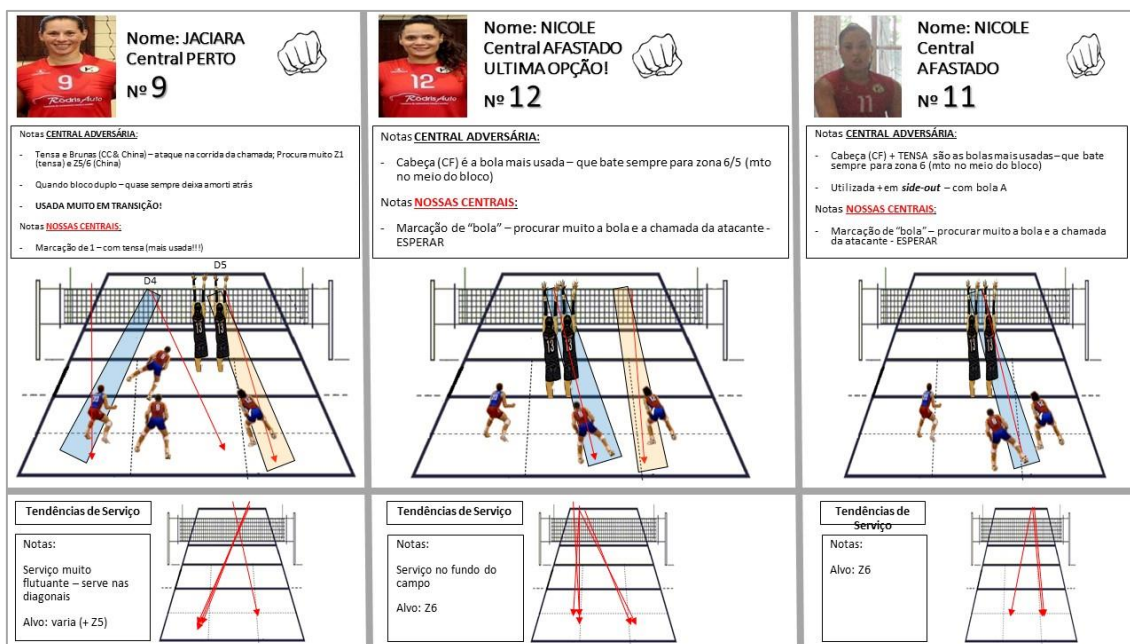


Fig. 292 – Análise individual – CK – Pág. 6

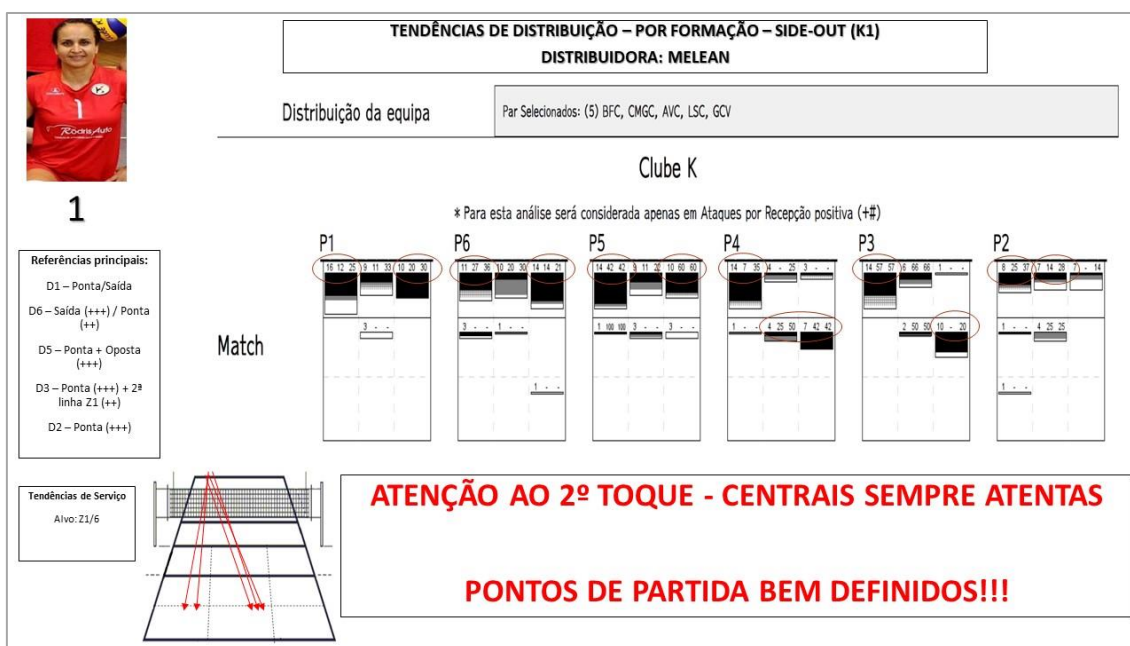


Fig. 293 – Análise individual – CK – Pág. 7

Quanto a Melean, a sua distribuição passava muito pela saída da rede quando tinha rede de 3, e também pela entrada, pois contra o Boavista, quando a Marta se encontrava na frente, os adversários jogavam por essa zona, devido ao bloco mais baixo. Quanto ao jogo com as centrais, não utilizava muito, apenas

em transição.

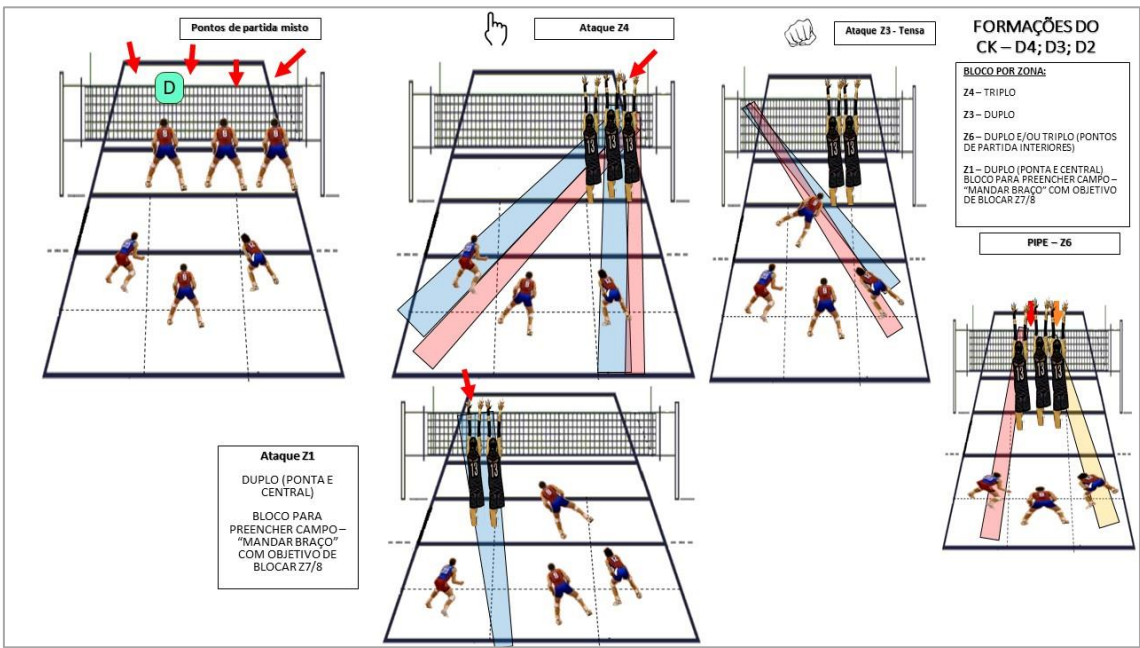


Fig. 294 – Análise individual – CK – Pág. 8

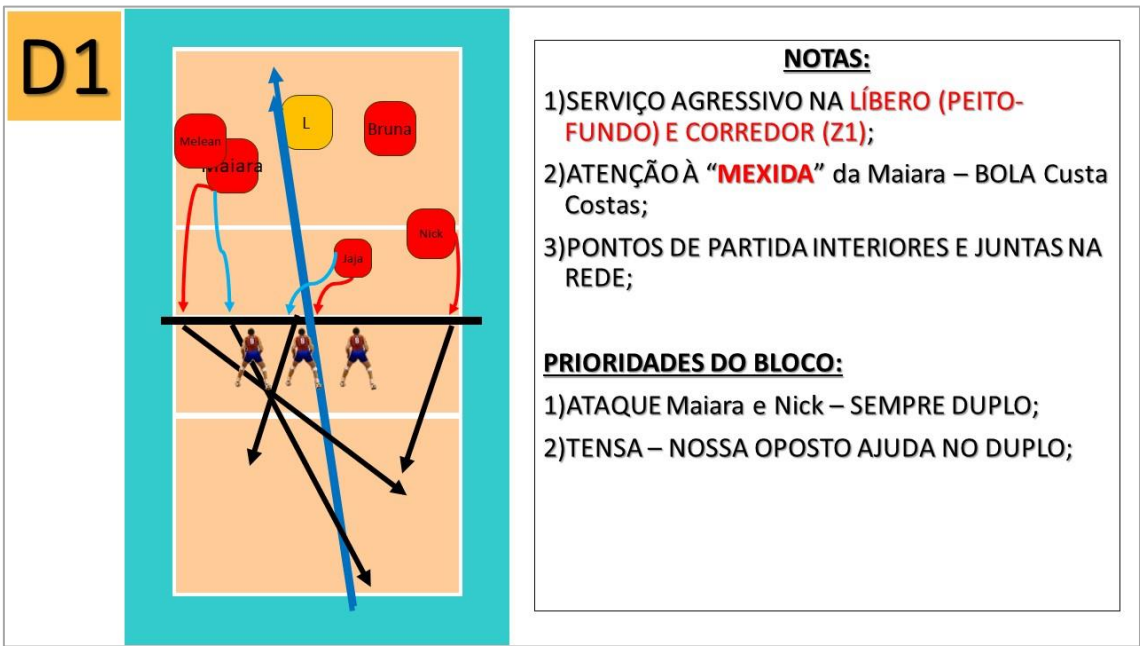


Fig. 295 – Análise individual – CK – Pág. 9

Neste jogo, houve a necessidade de individualizar cada *side-out*, para facilitar a discussão do jogo junto da equipa

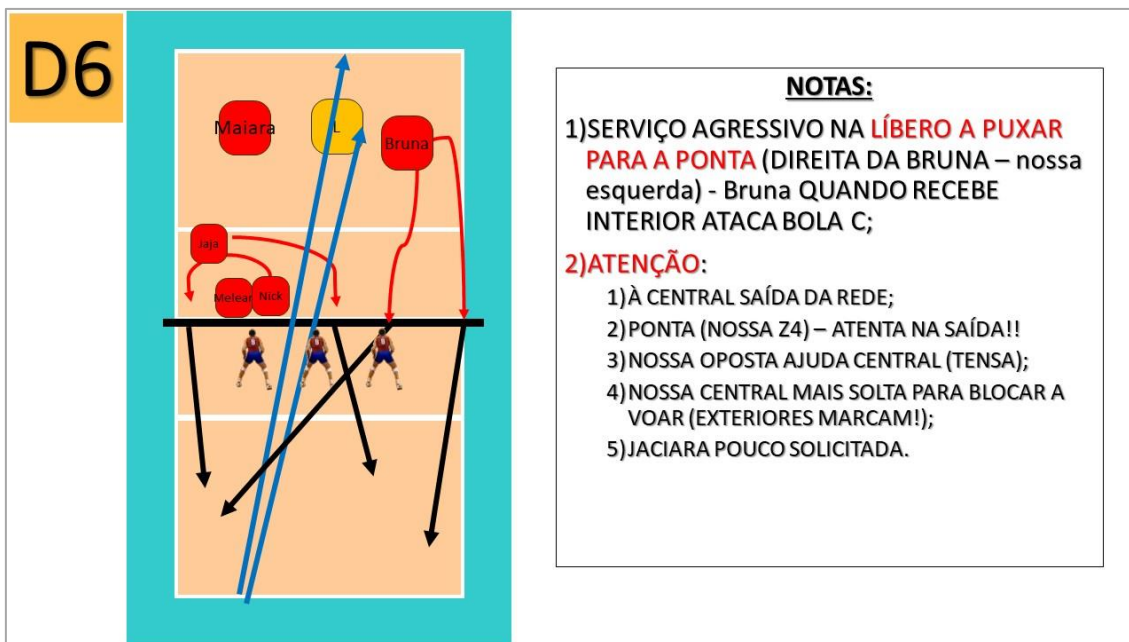


Fig. 296 – Análise individual – CK – Pág. 10

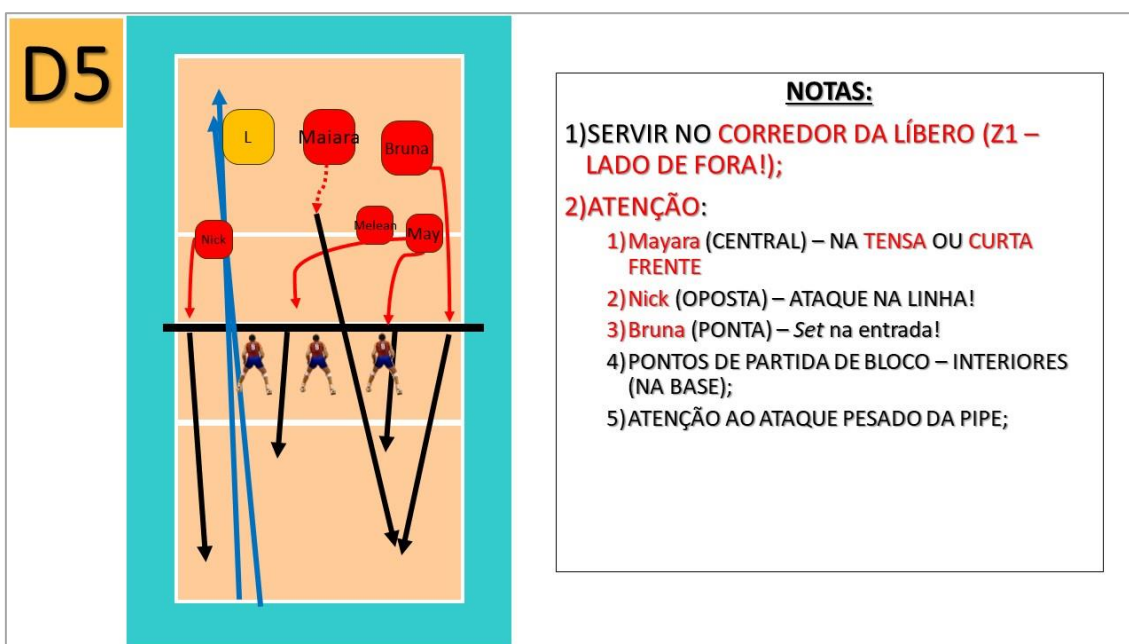


Fig. 297 – Análise individual – CK – Pág. 10 – Pág. 11

No D5 do CK, o BFC precisava de ter muita atenção nesta rede de 3, pois era aquela em que a distribuidora usava mais as três atacantes da zona ofensiva, daí os pontos de partida serem necessários interiores, ou seja, na base.



Fig. 298 – Análise individual – CK – Pág. 12

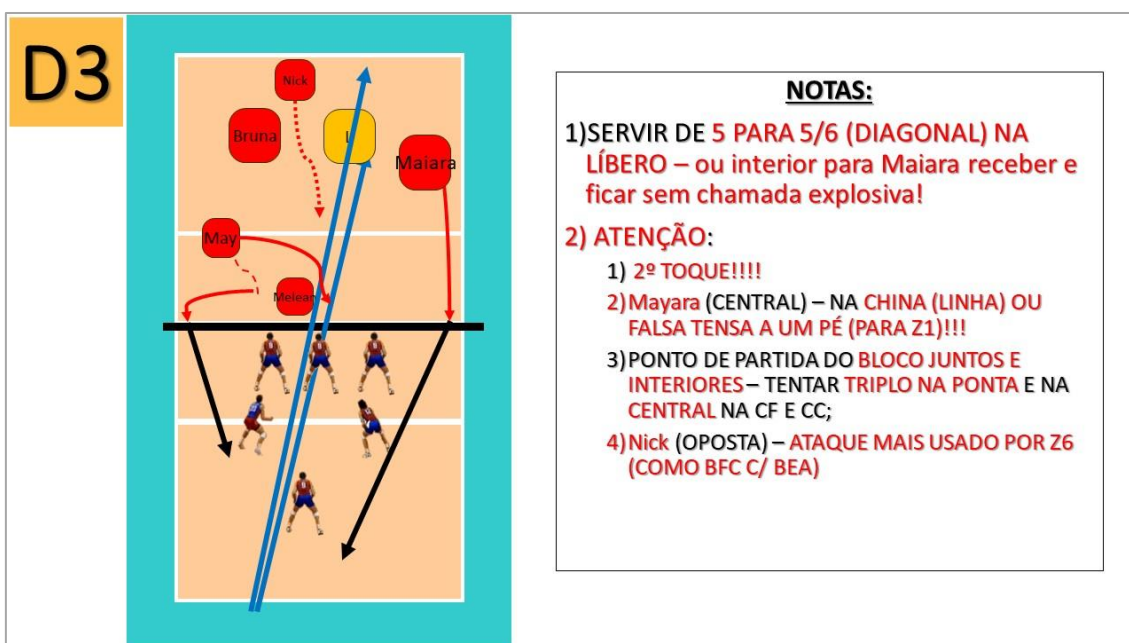


Fig. 299 – Análise individual – CK – Pág. 13

Relativamente ao D3, tínhamos que ter alguma cautela, sendo que a oposta atacava a primeira bola por Z6, e a central adversária abria muitas vezes a rede, com a china.

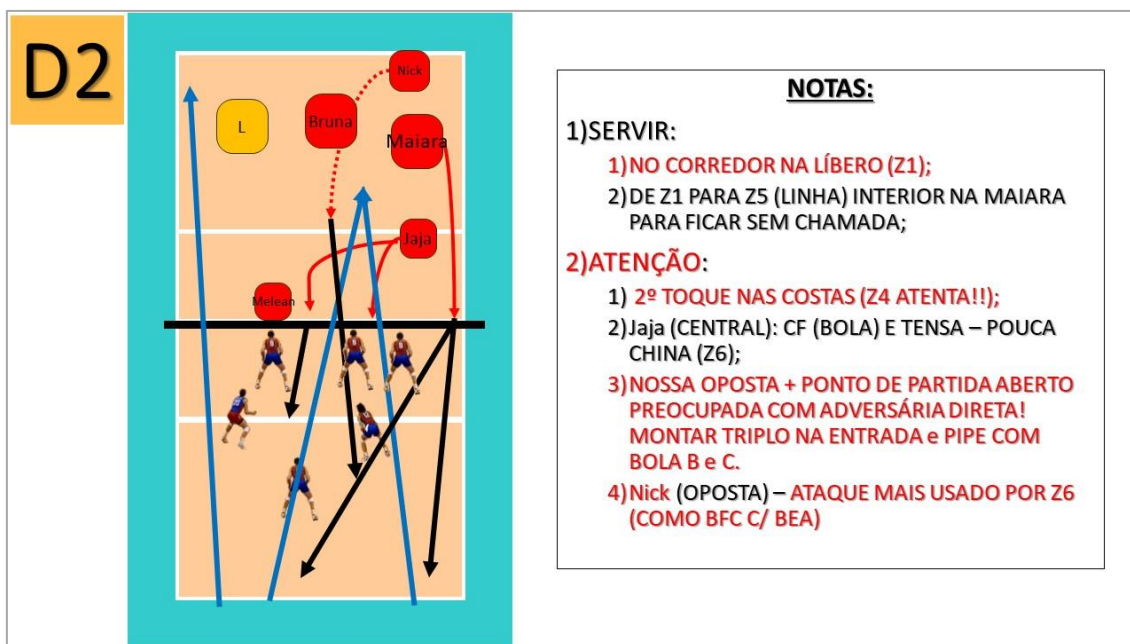


Fig. 300 – Análise individual – CK – Pág. 14

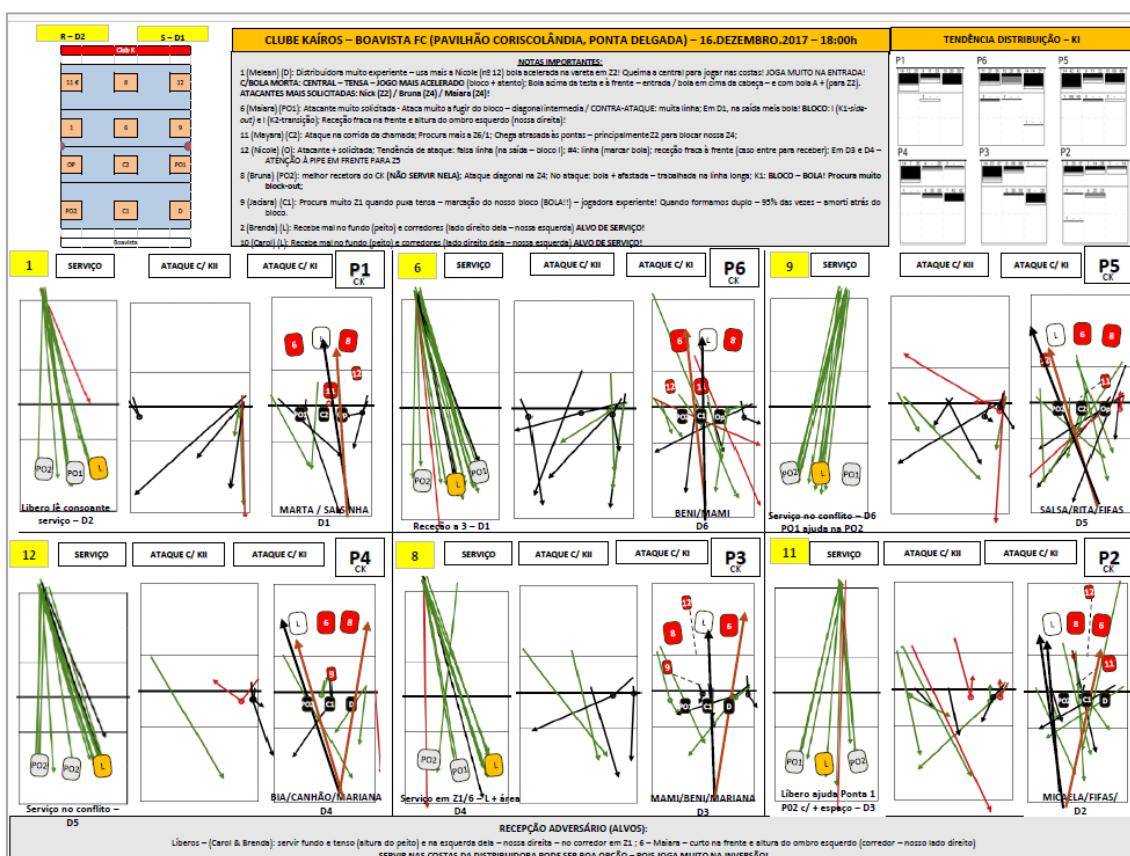


Fig. 301 – Plano de Jogo por rotação – CK

Quanto a este PJ, foi usada a estatística do jogo da primeira volta, principalmente do set em que a equipa açoriana ganhou, pois na altura houve uma boa execução da mesma, tendo o treinador estagiário a utilizado para a criação do PJ.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 15 A	
Informações gerais	
N.º da semana: 15	Dias: 11/12 – 17/12
Microciclo: 15	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: Clube Kairós (Ponta Delgada)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

No que diz respeito ao início da segunda volta, correspondente à décima quinta semana de treinos, houve, mais uma vez, uma jornada dupla, enfrentando, no primeiro dia, o Clube Kairós (CK) e no segundo, o Clube Desportivo Ribeirense (CDR). Quanto à preparação da semana, o foco foi o jogo do primeiro dia contra o adversário direto, o CK, que vinha de uma derrota para a CEV Challenge Cup, contra as belgas do Hermes Oostende, por 1-3. Desta forma, o encontro mais importante da jornada seria o de sábado.

Após o último jogo ter corrido menos bem, contra o AVC, no qual a equipa axadrezada perdera por 0-3, o centro da nossa semana de treino foi o *side-out*. No que concerne aos treinos, foi dado folga ao grupo de trabalho, na segunda-feira, pois o mesmo estava em baixo, anímica e fisicamente.

No primeiro treino da semana, na terça-feira, a equipa foi dividida em duas, tendo um grupo trabalhado a receção específica, partido de dentro para fora e de fora para dentro, recebendo em passe, bem como recebendo fora dos apoios. No outro campo, com o outro grupo, aconteceu apenas trabalho de *side-out*, por rotação, com maior volume de receção para a Baptista.

O treino de quarta foi destinado à movimentação defensiva do nosso MJ, aperfeiçoando-o e dando-lhe maior volume. Posteriormente, o foco do treino foi o KI, através de duas equipas, a A (principal, com a troca de Baptista por Mami) e a B (suplentes), tendo a última apenas servido para a primeira, de modo a criar rotinas de receção, começando em D1, D4, D6 e D3.

Na quinta-feira, houve um treino idêntico ao de quarta, com muito volume de *side-out*, existindo a continuação das formações do dia anterior, D5 e D2, e na parte final, houve trabalho de serviço individual e de acerto de bola entre as

centrais e as distribuidoras.

Na sexta, tivemos um treino mais preparado para o jogo, focando-se na movimentação defensiva, consoante o bloco pré-determinado pela equipa técnica, tendo a equipa B condicionado o seu jogo conforme algumas situações do clube açoriano. Ainda na sexta, realizou-se a única visualização de análise e observação do CK, tendo a equipa técnica se centrado no último jogo da primeira volta entre as equipas axadrezada e açoriana, em que esta perdeu por 3-1, no reduto do Bessa.

No sábado, no 12.º jogo do campeonato nacional, encontrámos o Clube Kairós, em Ponta Delgada, nos Açores. A equipa do Boavista partiu em direção ao arquipélago, no mesmo sábado, pelas 13h, chegando a Ponta Delgada às 14:30h locais. Então, houve o almoço e realizou-se uma pequena caminhada de ativação, seguindo-se depois para o pavilhão Coriscolândia.

O CK caracterizava-se pela forte transição, principalmente com um bom bloco e uma grande potência de ataque, sobretudo efetuado pelas suas pontas (Z2 e Z4).

O nosso PJ passou por tentar condicionar a organização ofensiva do adversário no primeiro complexo, servindo na libero, como alvo prioritário e em seguida, na ponta perto (n.º 6 – Maiara). Para além desta informação, foi dada uma mais específica às distribuidoras do BFC, para jogarem na longa distância, ou seja, se a bola estivesse na Z2/3, deviam distribuir para a entrada da rede, e se a bola estivesse na Z3/4, para a Z2. Quanto ao nosso bloco, passava por uma marcação específica por jogadora, sendo feita marcação de linha em Nicole (oposta) e ainda nas outras duas pontas, variando com a marcação de “bola”, tal como explícito nos PJs. Em termos de encaixe da formação, o CK era uma equipa que alterava consoante o adversário, tendo no jogo da primeira volta optado por D6 e nesta por D5, começando o BFC no seu habitual D1 com serviço. O grupo que iniciou o primeiro set do jogo do CK foi: Melean, Maiara, Jaciara, Nicole, Bruna e Mayara. Já o BFC entrou com Marta, Beni, Losada, Bea, Baptista e Micaela. Aquando do começo do jogo, na primeira jogada do jogo, a nossa central Rita Losada lesionou-se no tornozelo, caindo em cima do pé de Bea, tendo disso substituída por Beatriz Medina (Bizz). O início do jogo foi muito

positivo para o BFC, começando a ganhar por 1-7 e chegando ao 2-8. Com o decorrer do jogo, o CK foi ajustando o seu alvo de serviço, a Baptista, e apesar de a equipa continental se encontrar bem no *side-out*, não houve consistência no ataque de transição para fechar a jogada, uma vez que o bloco do CK estava mais agressivo. Quanto ao PJ do CK, em termos de serviço, como já foi referido, a atenção foi focada em Baptista e em Buande. No ataque, a equipa dos Açores viria a ter como plano, tal como outras equipas, atacar para o bloco de Bea, fazendo *block-out* e fazendo-o, de forma variada, quando a mesma atleta estava na zona defensiva. Com o desenvolvimento do jogo, no segundo tempo técnico, o resultado marcava 12-16. Na aproximação ao resultado por parte do CK, o BFC não conseguiu lidar com a pressão e a equipa visitada atingiu os 19-19, tendo depois passado para a frente com 21-19 e posteriormente, ganhou por 25-22. Assim, fomos incapazes de manter a consistência necessária, depois de estarmos a ganhar 1-7.

No 2.º set, a equipa do Boavista iniciou com receção, neste caso em D3 e o CK com serviço em D3, não tendo encaixado como previsto, uma vez que pensávamos que o adversário iria começar em D1. As equipas apresentaram-se iguais na formação às do set anterior. O BFC entrara mal neste segundo set, tal como o CK no primeiro set, perdendo por 6-2 e no primeiro tempo técnico perdíamos por 8-4, tendo a equipa axadrezada vacilado na receção, não criando boas condições de distribuição, perante um bloco muito agressivo do CK. Com o envolvimento das centrais adversárias, não nos foi possível assegurar o bloco, tendo o mesmo sido, muitas vezes, de um contra um. No segundo tempo técnico, a equipa do Boavista estava a perder por 16-8, seguindo-se algumas alterações, como o uso da dupla substituição e trocando Baptista com Mami. Notou-se uma evolução do jogo, tendo o clube nortenho perdido por 25-15.

No terceiro set, o Boavista mexeu na equipa, começando em D1, fazendo entrar Mami para o lugar de Baptista, pois esta última não estava muito bem no capítulo do ataque, não realizando qualquer ponto durante dois sets. Com um bom início, por parte da nossa equipa, no primeiro tempo, estava 6-8, consolidando essa vantagem com um bom serviço no alvo (libero) e evitando a melhor recetora (n.º8), atleta que tinha recebido muitas bolas, o que era

considerado como proibido. No segundo tempo técnico, o BFC não conseguiu resistir ao bom serviço tenso da equipa dos Açores, tendo o marcador estado em 16-10. No entanto, a equipa não baixou os braços, igualando nos 19-19, mas posteriormente não foi capaz de suportar o poderio do ataque do CK. Assim, o BFC viria a perder por 25-20.

No capítulo da estatística, quanto à receção, o BFC foi a melhor equipa neste aspeto, tendo surpreendido o CK, pois foi uma ação bastante treinada durante a semana, perfazendo valores de 59% de bola positiva e 52% perfeita, com um total de 69 receções e 8 erros. Os alvos do serviço do CK foram Buande (libero) e Baptista, tendo também variado em Beni, quando estava na situação de ponta atacante. Relativamente à receção, podemos referir os seguintes pontos: a libero, Buande, foi razoável, considerando-se que já realizou melhores prestações, tendo recebido 21 bolas, falhado 2, perfazendo uma percentagem de 67 com bola positiva e 57% com bola perfeita (A); Baptista teve 11 receções (1 erro; 36% bolas positivas e 36% bolas perfeitas); Beni alcançou 18 receções (1 erro; 61% bolas positivas e 56% bolas perfeitas); Mami fez 15 receções, com 2 erros, perfazendo 67% de bolas positivas e 53% de bola A. No que diz respeito ao bloco do BFC, esta equipa realizou 3, todos duplos e o CK fez 7.

Uma nota à parte foi a conversa entre os treinadores do BFC, tendo sido dada a sugestão, pelo estagiário, de a equipa fazer a análise e a observação do adversário na quarta, na sexta e obrigatoriamente no dia do jogo, antes do seu início, bem como a ideia de se realizar mais trabalho específico de preparação para o adversário.

Em conclusão, a segunda volta do campeonato começou com uma derrota do BFC em Ponta Delgada, contando negativamente para o nosso rendimento a viagem para os Açores ser efetuada no próprio dia do jogo, acumulando-se a tensão natural do voo e o cansaço físico e psicológico.

Campeonato Nacional 1ª divisão

12º Dia 1ª fase

Tabela

Clube K 3
Boavista Futebol Clube 0

Partida 12	Público 0
Data 16/12/2017	Recibo 0
hora 18:17	Planta Coriscolândia
Cidade Ponta Delgada	

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.28	2-8	12-16	21-19	25-22
2	0.27	8-4	16-8	21-11	25-15
3	0.30	6-8	16-10	21-20	25-20
1.25					75-57

Árbitros

Clube K		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque					BI				
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt				
1	MELEAN									
2	TAVARES Brenda						1	1	.	2	3	1	.	1	33%	.				
3	L LIB3						.	.	-1	.	.	.	12	1	50%	(50%)				
4	MARQUES Maria						5	3	3	1	.	2	10	.	1	.	3	3				
6	Maiara						3	1	1	11	6	+7	10	.	1	.	13	1	30%	(30%)	30	2	1	10	33%	.
7	C Ana									
8	Bruna						6	4	4	8	4	.	12	3	.	.	14	2	71%	(71%)	26	2	1	6	23%	2
9	Jaja						1	5	5	3	.	+2	12	.	1				
10	L CARO carol						.	.	-2	12	2	33%	(17%)
11	MAYARA						4	2	2	11	7	+11	10	.	2				
12	Nick						4	2	2	11	7	+11	10	.	2				
12	Nick						2	6	6	13	3	+8	16	.	3				
14	Sara									
Total de Time							48	21	+23	72	3	8	51	6	49%	(45%)	105	13	3	33	31%	7				
							Pontos ganhos				Saqu				Ata				Blo							
							Set 1	2	9	1	13	24	2	2	17	1	71%	(71%)	36	6	2	9	25%	1		
							Set 2	1	12	3	9	24	1	1	13	2	62%	(62%)	33	3	.	12	36%	3		
							Set 3	5	12	3	5	24	.	5	21	3	24%	(14%)	36	4	1	12	33%	3		
Treinador Barreto Paulo																										
Assistente																										

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção			Ataque				BI				
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt	Pt	
1	Mami						4	2	+1	2	.	.	15	2	67%	(53%)	7	.	1	4	57%	.	.	
2	Bia						13	5	+5	10	1	1	31	5	2	10	32%	2	.	
3	Salsa						.	.	.	1	
4	Salsinha						
6	Baptista						.	.	-4	3	.	.	11	1	36%	(36%)	14	1	2	
8	L Buande						.	.	-2	.	.	.	21	2	67%	(57%)	
9	C Rita Losada						
10	Marta Massada						3	1	.	20	3	2	2	.	.	1	50%	.	.	
11	Beni Rodriguez						6	1	-1	6	1	.	18	1	61%	(56%)	32	4	1	6	19%	.	.	
12	Catarina Martins						1	5	1	.	1	20%	.	.	
16	Micas Teixeira						4	3	-2	6	1	2	3	1	67%	(67%)	11	3	1	1	9%	1	.	
18	Bizz Medina						4	.	+2	11	1	2	1	1	.	.	2	.	.	2	100%	.	.	
Total de Time							35	12	-1	59	7	7	69	8	59%	(52%)	104	14	7	25	24%	3	.	
							Pontos ganhos				Saqu		Ata		Blo		Er		OP					
Set 1							1	5	2	14	23	6	1	22	2	64%	(55%)	34	7	1	5	15%	.	2
Set 2							3	8	.	4	15	1	3	23	1	61%	(52%)	39	5	3	8	21%	.	.
Set 3							3	12	1	4	21	.	3	24	5	54%	(50%)	31	2	3	12	39%	1	.
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeito G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 302 – Match-report CK – BFC

ADVERSÁRIO: CLUBE DESPORTIVO RIBEIRENSE – 13.ª JORNADA – 1ª**FASE**

REFLEXÃO SEMANAL N.º 15 B	
Informações gerais	
N.º da semana: 15	Dias: 11/12 – 17/12
Microciclo: 15	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: CD Ribeirense (F – Pavilhão Lajes do Pico)	N.º de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

O 13.º encontro a contar para o Campeonato Nacional, 1.ª fase, correspondente à 2.ª volta, foi com o Clube Desportivo Ribeirense (CDR), na Ilha do Pico, Região Autónoma dos Açores.

Tal como sucedeu na primeira volta, não foi realizada qualquer análise do adversário, nem treino específico para este jogo. Isto deve-se à situação de ser um clube que estava muito mal na classificação, possuindo uma equipa muito abaixo do esperado, sem atletas estrangeiras e apenas com açorianas, as quais integravam a equipa que militava no campeonato regional dos Açores, na época anterior. Por isso, não foi efetuado qualquer PJ, indicando-se apenas para servir na libero e nas centrais, quando nas formações que entravam para receber.

Após a viagem atribulada de Ponta Delgada para a Ilha do Pico, o jogo realizou-se na hora acertada, às 20h locais. Destaca-se que o CDR vinha de 12 derrotas por 3-0, tendo, até à data, o melhor parcial sido de 25-14. As axadrezadas apresentaram-se para realizar o protocolo de aquecimento de jogo às 19:20h, cumprindo-o, conforme descrito anteriormente e expresso nos anexos deste trabalho. O objetivo foi encarar a equipa adversária com respeito e humildade, sabendo do seu valor, mas com seriedade. Foi um jogo com pouca história, apenas destacando-se a utilização da equipa suplente do BFC, sendo uma boa oportunidade para ganhar ritmo competitivo. No primeiro set, os parciais foram os seguintes: 2-8, 4-16, 7-12 e 25-7. Já no segundo set, o marcador foi melhor para o CDR, tendo-se registado os parciais: 5-8, 7-16, 8-21 e 10-25. No que diz respeito ao último set do jogo, tivemos: 1-8, 3-16, 5-21 e 5-25.

Em conclusão, na deslocação aos Açores, o BFC arrecadou uma vitória

e uma derrota, somando 3 pontos em 6 possíveis, concluindo assim o final do ano 2017, em 4.º lugar. Por sua vez, e no que respeita aos nossos adversários mais próximos, nesta jornada, o AVC perdera um ponto em Belém (2-3), o Leixões caíra perante o CK por 2-3, tendo a equipa açoriana obtido 2 pontos.

Campeonato Nacional 1ª divisão

13º Dia 1ª fase

Tabela

CD Ribeirense

Boavista Futebol Clube

0

3

Partida 13

Data 17/12/2017

hora 20:27

Cidade Pico

Público 0

Recibo 0

Planta CDR

Árbitros

0.46

22-75

CD Ribeirense

	Set	1	2	3	4	5	Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI	
							Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Pt	Pt%	Pt	
2 SILVEIRA Daniela	3	4	3				.	.	-3	3	1	.	3	1	33%	(33%)	3	1	.	.	.	
3 AMORIM Cidália	5	6	5				.	.	-4	3	.	.	15	3	7%	.	5	1	.	.	.	
4 SILVA Dina	6	1	6				.	.	-1	2	1	.	1	.	.	
5 BRINCA Filipa			2				1	.	-2	1	.	.	5	3	20%	(20%)	2	.	1	50%	.	
6 GARCIA Marta	1	2	1				2	.	-8	7	.	2	20	6	45%	(40%)	11	2	2	.	.	
8 MADRUGA							.	.	.	2	
10 AZEVEDO Ana	2	3					.	.	-4	3	1	.	3	2	33%	.	1	1	.	.	.	
11 FANTAZIA	4	5	4				3	1	-6	3	1	.	12	3	67%	(33%)	22	4	1	3	14%	
12 FIALHO Juliana							
14 L ANDREIA							.	.	-2	.	.	.	5	2	
Total de Time							6	1	-30	24	3	2	63	20	33%	(22%)	45	9	4	4	9%	.
Pontos ganhos							Saqu	Ata	Blo	Err	Prf	Recepção				Ataque	BI					
Set 1							1	.	6	8	3	.	22	5	36%	(27%)	15	4	1	1	7%	.
Set 2							2	1	7	10	.	2	19	8	26%	(11%)	16	3	2	1	6%	.
Set 3							2	.	3	6	.	.	22	7	36%	(27%)	14	2	1	2	14%	.
Treinador	Otávio																					
Assistente																						

Boavista Futebol

	Set	1	2	3	4	5	Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI	
							Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Pt	Pt%	Pt	
1 Mami	3	2	6				14	7	+13	20	1	3	4	.	100%	(75%)	15	.	10	67%	1	
2 Bizz Medina	1	6	1				8	4	+6	11	1	4	1	.	100%	(100%)	4	1	2	50%	2	
3 Bia							
4 Salsinha	2	1	2				4	2	+2	10	2	3	1	.	1	100%	.	
6 Baptista	6	5	3				5	5	+2	11	2	1	7	1	43%	(29%)	10	.	4	40%	.	
11 Salsa	4	3	4				10	6	+7	10	3	3	9	.	7	78%	.	
12 C Catarina Martins	5	4	5				12	8	+10	11	1	5	11	1	6	55%	1	
13 Beni Rodríguez							
14 Micas Teixeira							
17 L Buande							.	.	-1	.	.	.	9	1	89%	(89%)	
Total de Time							53	32	+39	73	10	19	21	2	76%	(67%)	50	2	30	60%	4	
Pontos ganhos							Saqu	Ata	Blo	Err	Prf	Recepção				Ataque	BI					
Set 1							4	9	1	11	24	2	4	5	.	100%	(80%)	17	2	9	53%	1
Set 2							8	11	2	4	25	6	8	10	2	60%	(60%)	18	.	11	61%	2
Set 3							7	10	1	7	24	2	7	6	.	83%	(67%)	15	.	10	67%	1
Treinador	Pardalejo Paulo																					
Assistente	Bernardo Martins João																					

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho-

n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saq

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 303 – Match-report CDR – BFC

ADVERSÁRIO: LEIXÕES SPORT CLUB - 14.^a JORNADA - 1.^a FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: **2017 / 2018**
 06 de Janeiro de 2018



VS.



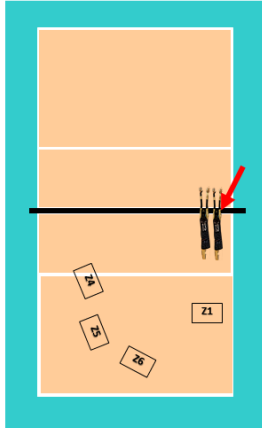
ANÁLISE INDIVIDUAL
 A equipa técnica



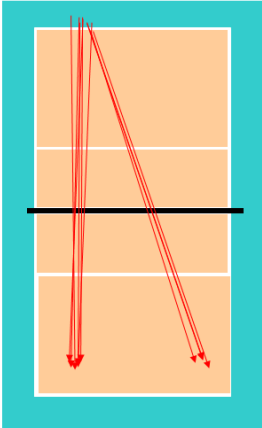
Fig. 304 – Análise individual – LSC – Pág. 1

Houve necessidade de alterar o presente PJ, pois segundo o treinador principal, havia muita informação nos PJs anteriores, querendo o técnico uma informação mais breve.


Ataque



Serviço



Nome: JULIANA
 PONTA
 PERTO
12



Notas

- Marcar bola;
- Z4 em cima dos 3 metros (pequena diagonal);
- Z5 e Z6 seguram grandes diagonais;
- Z1 segura paralela interior;
- Defesa a fechar bem meio do campo – defesa fechada;
- Pipe tendência forte para Z5;
- Bola de recurso – trabalhada em Z1;

Notas

- Serviço de Z1/6 quase sempre em cima da ponta recebedora/atacante
- Serviço entre ponta atacante e ponta defensora;

Fig. 305 – Análise individual – LSC – Pág. 2

Esta jogadora, Juliana, era a mais solicitada pela sua distribuidora, pois tinha uma potência de ataque muito diferente das restantes, com uma muito boa pequena diagonal.

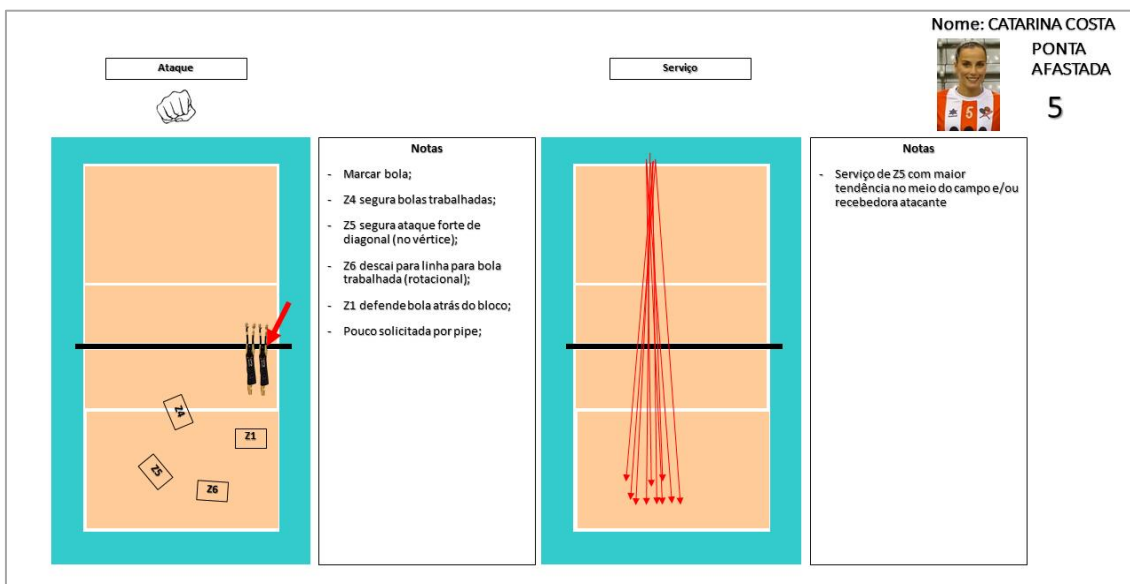


Fig. 306 – Análise individual – LSC – Pág. 3

Relativamente a Catarina Costa, uma das jogadoras mais experientes, também era das mais solicitadas pela sua distribuidora, tendo uma bola consistente na linha e usava muito o *block-out*.

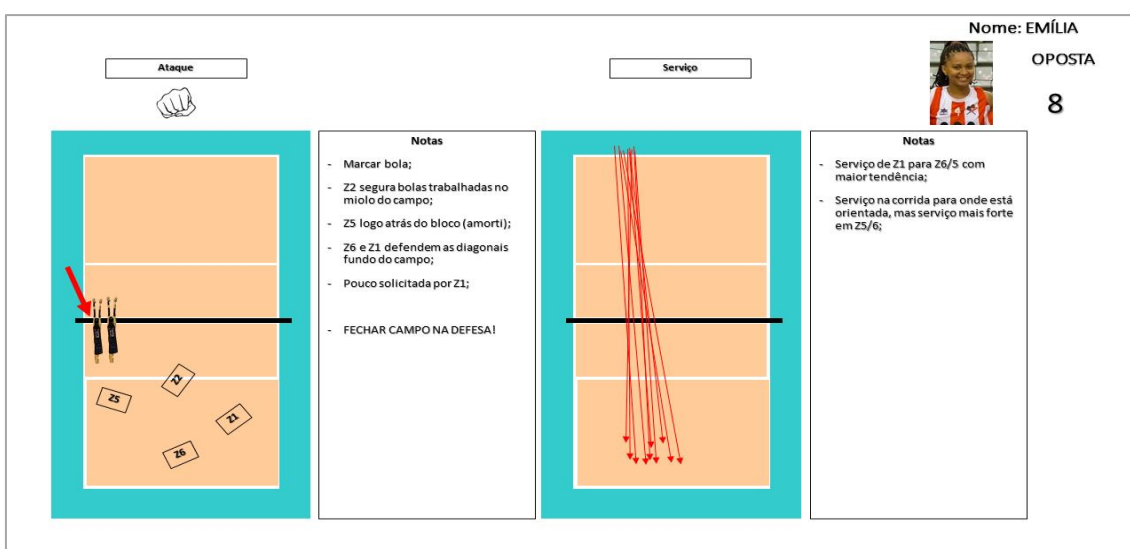


Fig. 307 – Análise individual – LSC – Pág. 4

Emília, na saída da rede, realizava, na maioria das vezes, a chamada china para atacar na Z2. O seu ataque de segunda linha era alongado, sem muita eficácia.

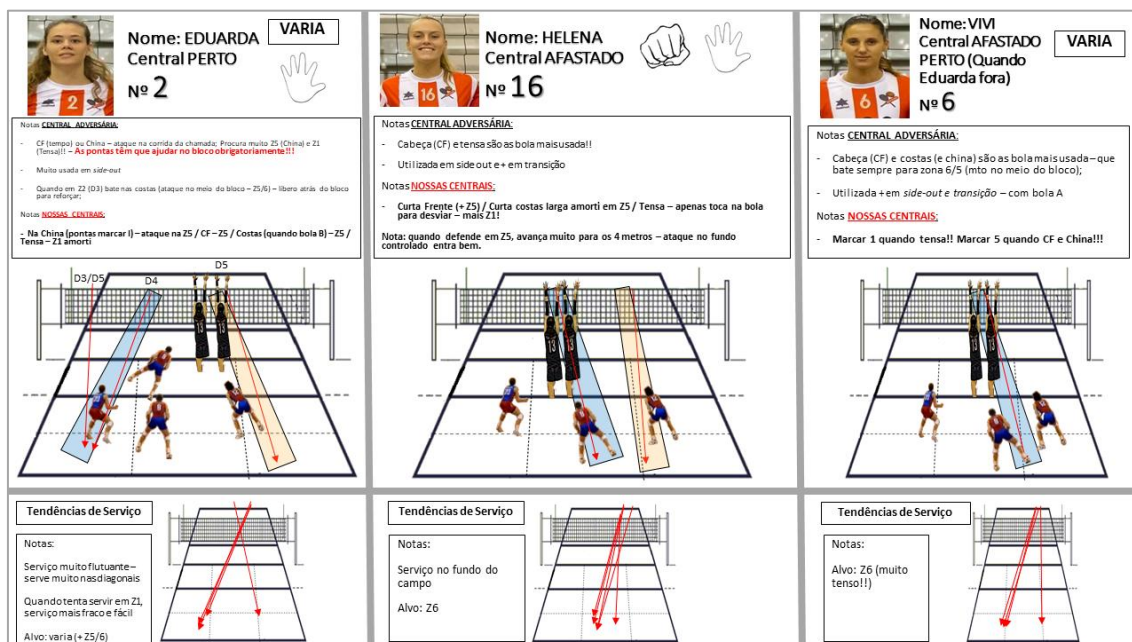


Fig. 308 – Análise individual – LSC – Pág. 5

Quanto às centrais do Leixões, o BFC tinha de estar atento às mesmas, pois estavam a subir de forma, comparativamente ao jogo da primeira volta, por terem diferentes tempos de ataque com diversos tipos de bolas.



Fig. 309 – Análise individual – LSC – Pág. 6



Fig. 310 – Análise individual – LSC – Pág. 7

Nesta imagem anterior, podemos verificar as tendências de Couto, por quadrante, consoante a receção e/ou a defesa.

Segue-se a análise por rotação, com todas as notas necessárias para cada jogadora saber o que deveria realizar.

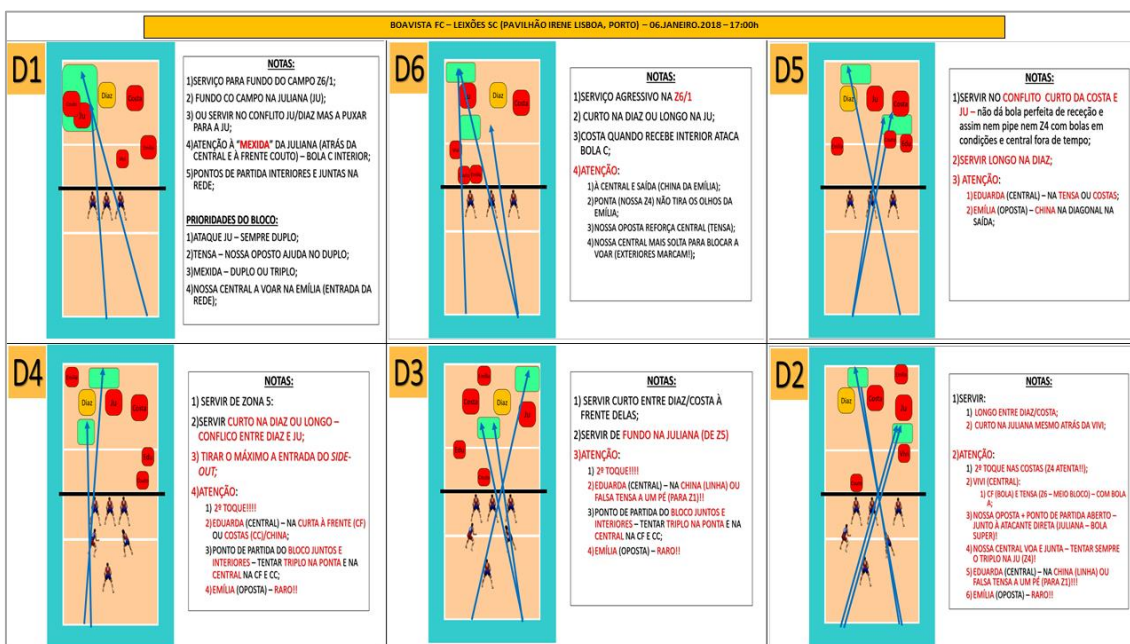


Fig. 311 – Análise individual – LSC – Pág. 8

REFLEXÃO SEMANAL N.º 17	
Informações gerais	
N.º da semana: 17	Dias: 02/01/2018 – 06/01/2018
Microciclo: 17	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: Leixões Sport Club (Pavilhão Irene Lisboa – C)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Relativamente à 14.^a jornada do campeonato nacional de primeira divisão, o adversário foi o Leixões Sport Club (LSC), equipa que vinha de uma derrota, por 1-3, frente ao rival direto, o Clube Kairós, tal como acontecera com o Boavista.

No que toca ao programa de treinos da semana, para preparar o jogo do LSC, o mesmo não se iniciou na segunda-feira, devido a ser 1 de janeiro e então começou-se no dia seguinte. Este primeiro treino realizou-se no campo central, aproveitando o espaço, uma vez que o jogo seria em nossa casa. No entanto, estava muita humidade no pavilhão e o seu piso escorregadio, o que nos levou a treinar condicionadamente, com pouco salto. Trabalhou-se o *side-out* com as diversas linhas de receção, passando por todas e paralelamente, noutra metade do campo, focou-se na receção apenas com uma libero e uma ponta (receção em Z1/6 e Z6/5), dando prioridade às zonas de responsabilidade. Posteriormente, treinou-se a situação de cobertura de ataque, com obrigação de todas as jogadoras irem à cobertura, uma vez que o LSC era uma equipa com um grande poder de bloco. Ainda, se realizou a situação de movimentação defensiva conforme o adversário, tendo-se aplicado um modelo defensivo para cada uma das três atacantes das pontas do Leixões (Juliana, Costa e Emília). Um outro objetivo do treino passou pelo desenvolvimento de um bom serviço, forçando-o no fundo do campo com agressividade, para evitar que o adversário conseguisse jogar pelo meio.

Na quarta-feira, a sessão foi com todo o grupo, sendo dado foco à situação de *side-out* do lado da equipa A (titular) e do outro lado, a equipa B, (suplentes), servindo com agressividade para a primeira, tendo que realizar a transição, com os treinadores em cima das mesas com placas de bloco, para

obrigar a existir uma maior cobertura de ataque, logo após a recepção. O final do treino destinou-se a trabalho de defesa específico com as liberos. Quanto à análise do adversário, todos os ficheiros necessários para o jogo foram cedidos às atletas, logo na terça à noite, na respetiva pasta partilhada da equipa e com o respetivo plano de jogo (PJ).

Na quinta e na sexta-feira, trabalhou-se, única e exclusivamente, a situação de *side-out* na parte inicial do treino e muita situação de jogo com volume do mesmo, estando sempre o marcador em 10-15 ou 14-16, a favor da equipa B. O exercício consistia em um serviço para a equipa A e uma bola morta em caso de concretização de ponto, sendo que a equipa B não pontuava na bola de confirmação da equipa A. Naturalmente, durante os dois treinos, nesta situação de jogo, a mesma foi condicionada consoante o jogo, encaixando a formação da equipa A na equipa B (suplente) e esta servindo de acordo com o jogo da primeira volta. Paralelamente, a equipa A (titular) realizava parte do PJ, principalmente nos alvos do serviço delineados pela equipa técnica.

Ainda na sexta-feira, efetuou-se a análise do adversário, com o principal foco no *side-out* da equipa do Leixões, dando prioridade aonde o BFC ia servir, bem como aos seus pontos de partida de bloco conforme cada rotação. Posteriormente, estudou-se as tendências individuais de serviço e de ataque do jogo da primeira volta, tendo-se definido a estratégia de jogo. Note-se que, após o jogo do CK, o treinador auxiliar dera a sugestão de começarmos a visualizar duas vezes na semana, para ficar mais consolidada a análise do adversário, com uma primeira vez na quarta e a outra na sexta e ainda, se necessário, no dia do jogo, tendo obtido, nessa altura uma resposta positiva do treinador principal. Mas, devido à falta de tempo durante a semana, não foi possível concretizar esta sugestão do estagiário.

No sábado, dia 6, ocorreu o jogo entre os dois clubes portuenses, tendo-se realizado uma nova estratégia para recordar o PJ, colocando-se, no balneário, papéis contendo cada informação por rotação, de forma a que as atletas soubessem o que fazer por formação.

O jogo começou na hora prevista, passando o nosso PJ por condicionar o *side-out* do Leixões, evitando jogar com as centrais, e deste modo servir no

fundo do campo, nas costas da sua distribuidora, obrigando-a a passar para a entrada da rede. O Leixões apresentou-se apenas com uma alteração na sua constituição, começando com a Helena Monteiro (n.º 16). Já o Boavista iniciou com Marta, Beni, Medina, Bea, Baptista e Beni. O PJ do Leixões passava por servir sempre nas costas de Marta, obrigando-a a jogar quase sempre na frente (central e Z4), havendo uma outra situação, que era quando Bea estava na zona defensiva, o LSC atacava com amorti ou “caixinha”, para obrigá-la a ir ao chão e esta ficar sem chamada para atacar, sendo explorada logo com *block-out* na zona atacante. O BFC iniciou o primeiro set em D1 com receção, tendo o Leixões começado em D2 com serviço, tal como no jogo da primeira volta desta fase. A equipa da casa começou a perder, logo no primeiro tempo técnico, por 4-8, devido aos erros forçados por parte do nosso serviço e a dois erros de receção. Entretanto, no tempo técnico, foi dada a indicação que ainda estaríamos dentro do jogo e, para tal, bastaria nos focarmos no *side-out* e cumprirmos as zonas de serviço do jogo. No segundo tempo técnico, o LSC continuava à frente, aumentando a vantagem no marcador, indicando o mesmo 9-16, agora desta vez, devido a erros de ataque para fora. Com o decorrer do jogo, o marcador subia para 13-21 e posteriormente 16-25.

Já no segundo set, mantiveram-se as equipas de ambas os clubes, apenas com uma alteração, ou seja, o Leixões começou em D3 com receção e o BFC manteve D1 com serviço. A equipa axadrezada entrou com uma postura diferente do set anterior, com um início muito bem disputado até aos 7-8, correspondente ao primeiro tempo técnico. Posteriormente, a nossa equipa voltou a dar dois erros forçados, um no serviço e outro na concretização do ataque de *side-out*. Com esta vantagem de três pontos, o Leixões conseguiu gerir o encontro até ao segundo tempo técnico, jogando sempre em KII, ou seja, o LSC era muito forte na transição, possuindo um muito bom serviço e uma boa relação bloco-defesa. Dessa forma, quando o LSC tinha *side-out*, apenas limitava-se a atacar a bola para o campo contrário e assim entrava novamente em transição (KII) com bloco-defesa. Por consequência, o segundo tempo técnico ditava 12-16. Com o evoluir do set, a equipa do BFC fez uma pequena alteração, colocando a Catarina Martins no lugar da Beatriz Medina, como

central, de maneira a mexer em algo no jogo e ainda aproveitar o seu serviço pesado, mas não foi suficiente para virar o marcador e assim o Leixões viria a ganhar por 19-25.

No 3.º set, as equipas em confronto mantiveram as suas formações iniciais, tendo o BFC começado, novamente, mal, com 4-8 no primeiro tempo técnico, provocando três erros forçados, um de serviço e dois de ataque de *side-out*. Sentia-se uma equipa sem força e sem vontade de segurar o jogo e vencê-lo, chegando-se ao segundo tempo com 7-16, e depois 10-21, terminando o set com 15-25, a favor do Leixões.

Refira-se que a receção do BFC esteve melhor que no jogo com a mesma equipa, na primeira volta, no qual apresentou 55% de receções de bolas positivas e neste encontro, teve 75% de bolas positivas e 49% de bolas perfeitas (bola A). Beni e Buande foram os alvos de serviço da equipa adversária, tendo as mesmas contado com os seguintes valores de receção: Beni (30 receções, 3 erros, 83% positiva e 46% perfeita); Buande (24 receções, 5 erros, 63% positivas e 46% perfeitas). Quanto à outra ponta, Baptista, fez 12 receções, com um erro e 75% de bolas positivas e 50% de bolas perfeitas. No que diz respeito ao bloco do BFC, apenas realizou 2 blocos ao longo do jogo, tendo o Leixões efetuado 9.

Em síntese, abrimos o ano de 2018 com uma derrota frente ao campeão em título, reforçando-se a ideia de que ainda havia muito trabalho pela frente.

Campeonato Nacional 1ª divisão

14º Dia 1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	0
Leixões Sport Club	3

Partida 14	Público 0
Data 06/01/2018	Recibo 0
hora 17:00	Planta Irene Lisboa
Cidade Porto	

Árbitros	Rui Oliveira - Nuno Cunha
----------	---------------------------

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.20	4-8	9-16	13-21	16-25
2	0.25	7-8	12-16	15-21	19-25
3	0.19	4-8	7-16	10-21	15-25
1.04					50-75

Boavista Futebol		1 ^{Set} 2 3 4 5					Pontos			Saque			Recepção				Ataque					BI		
		Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI	Pt						
1	Mami									
2	Bia	4	4	4			14	.	+4	8	3	1	31	6	1	12	39%	1		
3	Salsa							
4	Salsinha							
6	Baptista	5	5	5			5	1	-4	7	.	1	12	1	75%	(50%)	21	6	2	4	19%	.		
7	L Fifas							
8	L Buande						.	.	-5	.	.	.	24	5	63%	(46%)		
10	C Marta Massada	1	1	1			1	.	-5	8	2	.	1	.	100%	(100%)	5	3	1	1	20%	.		
11	Beni Rodríguez	2	2	2			12	3	+1	8	2	1	30	3	83%	(50%)	31	1	5	11	35%	.		
12	Catarina Martins						.	.	-1	2	1		
16	Micas Teixeira	6	6	6			3	1	+2	9	1	.	2	.	100%	(50%)	8	.	.	3	38%	.		
18	Bizz Medina	3	3	3			1	1	+1	9	4	1		
Total de Time							36	6	-7	51	9	3	69	9	75%	(49%)	100	16	9	31	31%	2		
							Pontos ganhos			Saqu			Recepção				Ataque				BI			
										Ata			Blo				Er.OP							
										1			9				1				5			
										16			3				1							
										20			2				1							
										15			4				1							
										23			5				61%				(39%)			
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4				1							
										23			5				2				8			
										15			4											

Leixões Sport Club		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI							
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI	Pt		
1	Babi						1	.	+1	1	.	.	1	.	100%	(100%)	1	.	.	1	100%	.	.		
2	Eduarda	1	2	1			9	5	+6	18	2	5	6	1	.	3	50%	1	.		
5	C Catarina Costa	6	1	6			10	3	+5	12	.	1	12	1	83%	(50%)	24	2	2	9	38%	.	.		
6	Vivi							
7	L Beatriz Bastos							
8	emilia	5	6	5			5	3	+3	9	1	2	8	1	.	2	25%	1	.		
10	NIKAS Nikas						1	.	+1	1	.	.	1	100%	.	.		
11	Ana Couto	2	3	2			4	2	+2	8	2	4	.	.	2	50%	2	.		
12	Juliana	3	4	3			14	4	+11	16	.	1	15	1	73%	(27%)	24	2	.	10	42%	3	.		
13	Teresa Lemos							
14	L Filipa Diaz						.	.	-1	.	.	.	14	1	86%	(71%)		
16	Helena Monteiro	4	5	4			6	3	+4	10	15	2	.	4	27%	2	.		
Total de Time							50	20	+32	74	5	9	42	3	81%	(50%)	83	8	2	32	39%	9	.		
							Pontos ganhos			Saqu			Recepção			Ataque			BI						
										Ata			Blo			Er.OP									
							Set 1			2			9			4			10			25		1	2
							Set 2			2			14			3			6			24		2	2
							Set 3			5			9			2			9			25		2	5
Treinador							Martins Mário																	4	
Assistente							Loureiro Manuel																	3	
																								3	
																								2	

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saqu

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 312 – Match-report LSC – BFC

**ADVERSÁRIO: GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE - 15.^a JORNADA - 1.^a
FASE**

**1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS**
Época desportiva: 2017 / 2018
14 de Janeiro de 2018



VS.




ANÁLISE INDIVIDUAL
A equipa técnica

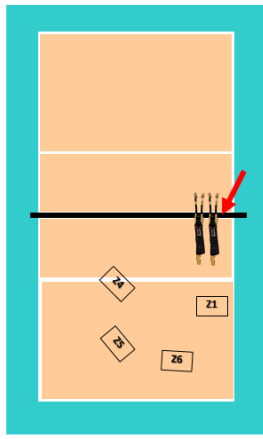


Fig. 313 – Análise individual – GCV – Pág. 1

Nome: **MAR**
PONTA
12

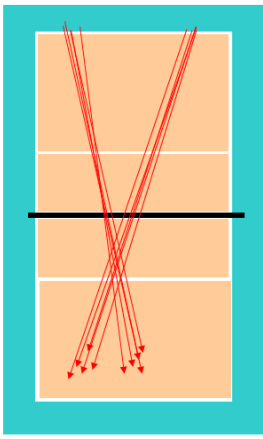
Ataque


Serviço



Notas

- Tem paralela mas não com tanta frequência – bate muito na corrida!
- Não tem pequena diagonal- Z4 entra mais para o amorti/bolas trabalhadas;
- Atenção – Bola B e C (amorti atrás do bloco);
- Z1 numa zona mais intermédia (4 metros) amorti exterior atrás da oposta)
- SERVIR NELA SEMPRE QUE POSSÍVEL – FRACA RECEBEDORA!
- Sistema defensivo:
 - Z1 atrás do bloco com amorti;
 - Z6 da base para Z1;
 - Z5 triplica defesa;
 - Z4 em cima dos 3 metros a entrar para bola trabalhada;



Notas

Serviço nas diagonais (de Z1 para Z6) e de Z5 para Z6/5 – procura ponta atacante

Fig. 314 – Análise individual – GCV – Pág. 2

Em relação à ponta, Catarina Mar, a nossa marcação passaria por ser na diagonal, uma vez que tinha uma bola forte no meio do campo.

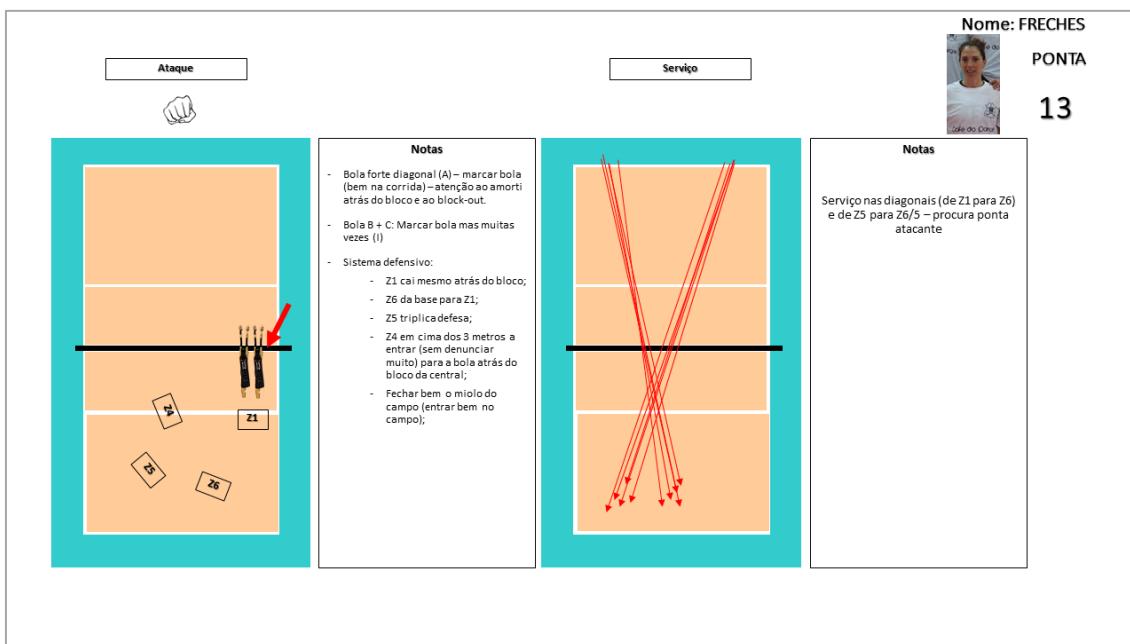


Fig. 315 – Análise individual – GCV – Pág. 3

Com esta jogadora experiente, Freches, a marcação de bloco teria de ser em relação à bola, pois jogava muito no *block-out*, tendo ela habilidades técnicas acima da média, com uma visão de jogo superior.

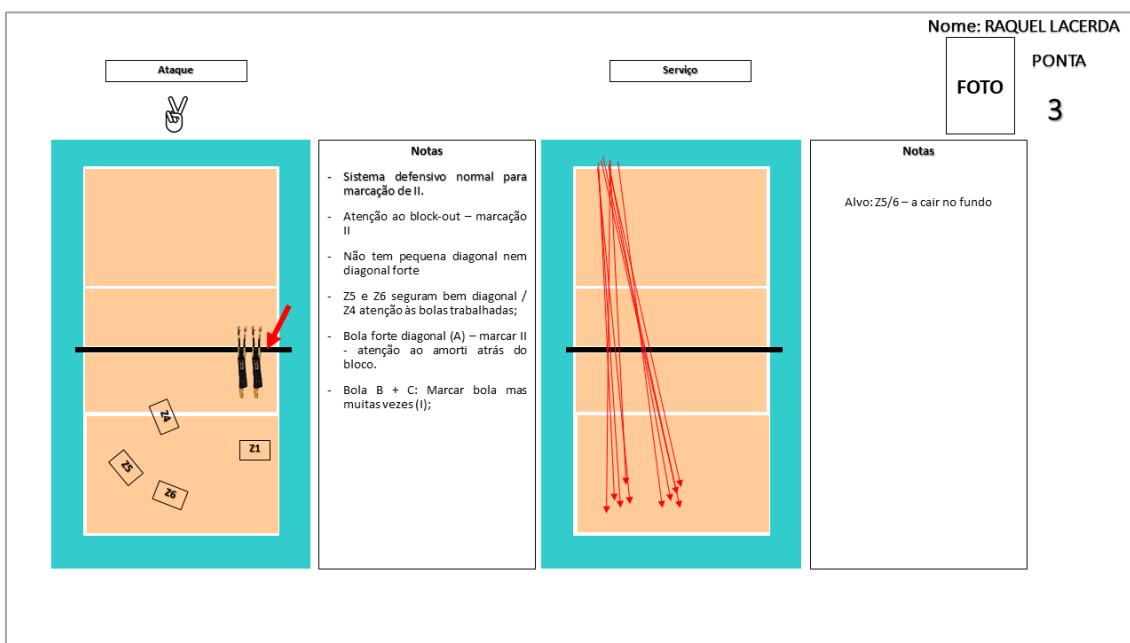


Fig. 316 – Análise individual – GCV – Pág. 4

Raquel, raramente, começava no início do jogo, no primeiro set, mas entrava muitas vezes, para substituir a outra ponta, a Catarina Mar (n.º 12).

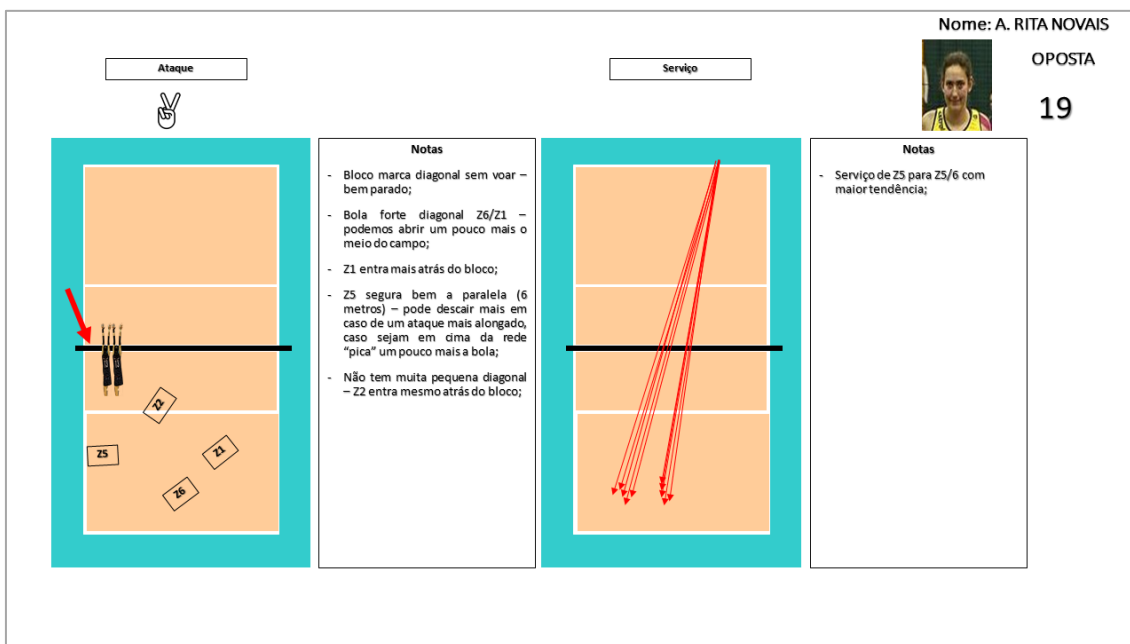


Fig. 317 – Análise individual – GCV – Pág. 5

Quanto à esquerdina Ana Rita Novais (que não jogou na 1.^a volta), tinha que existir bloco duplo, pois era a atacante mais solicitada da equipa, com um ataque variado na longa diagonal e na linha.

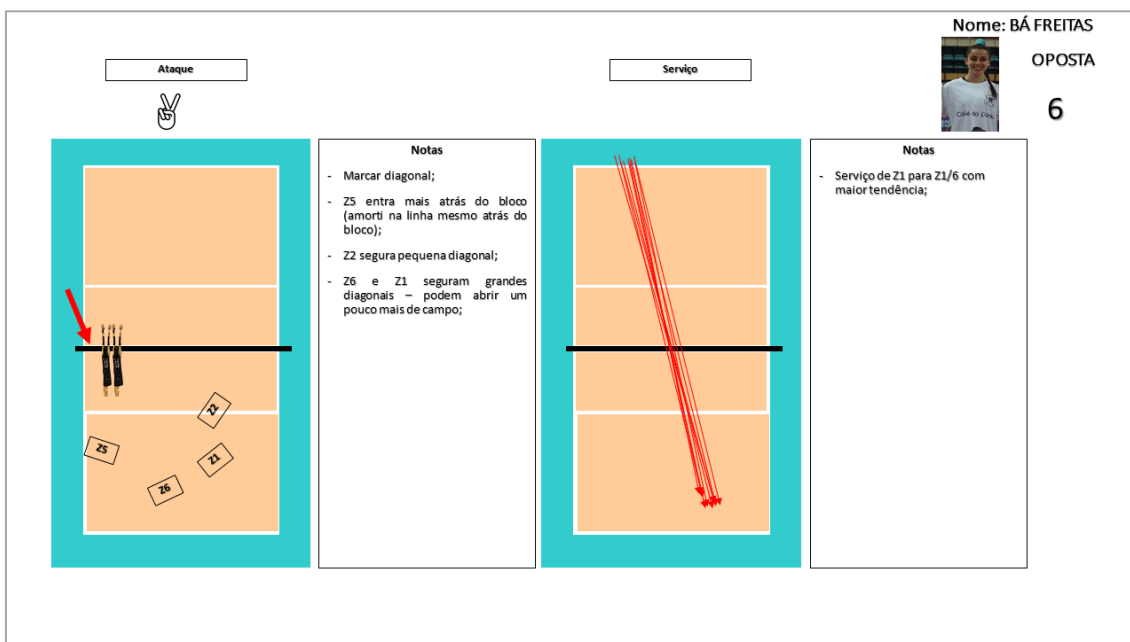


Fig. 318 – Análise individual – GCV – Pág. 6

A outra oposta, Bárbara, com um muito bom ataque na linha, merecia uma marcação na diagonal, deixando a linha para a libero.

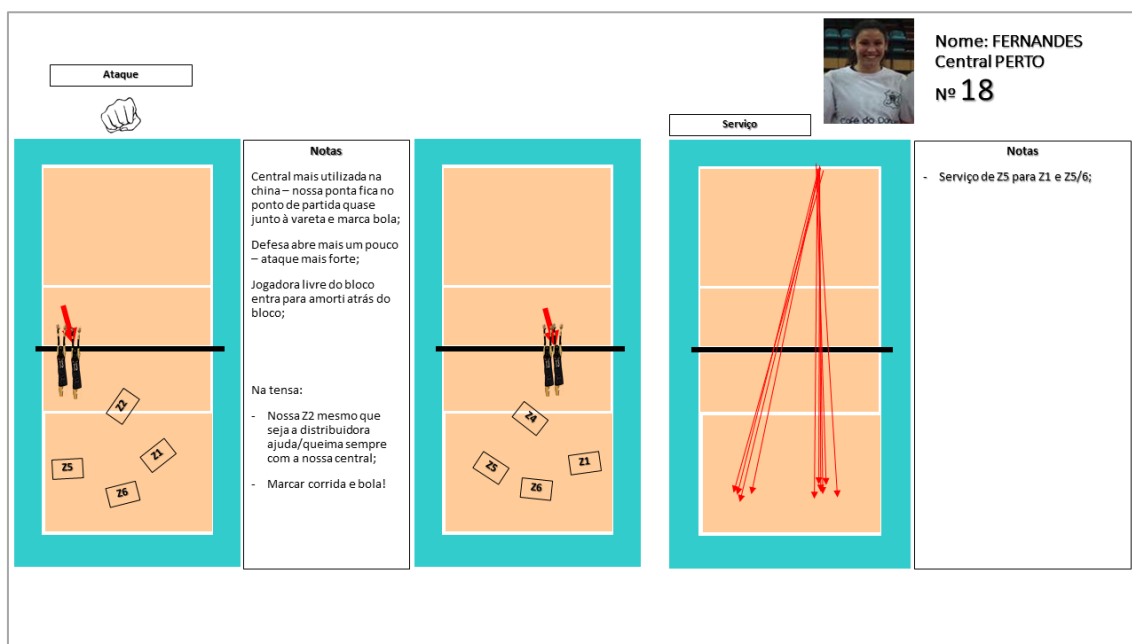


Fig. 319 – Análise individual – GCV – Pág. 7

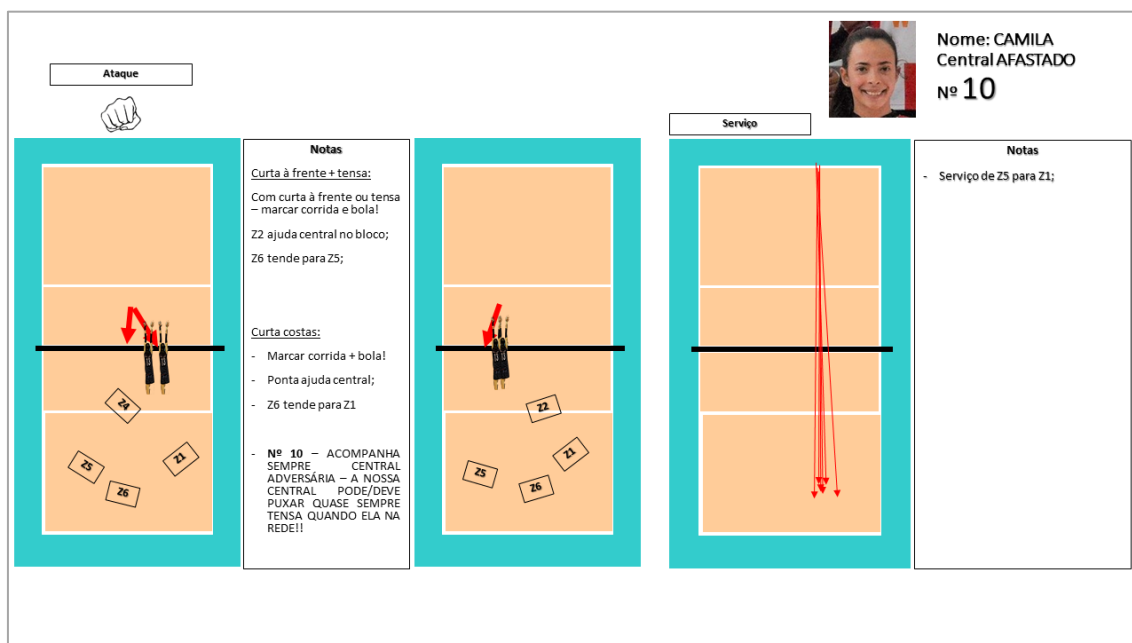


Fig. 320 – Análise individual – GCV – Pág. 8

Quanto às duas centrais, a marcação era “bola”, devido aos vários tempos de entrada na bola.

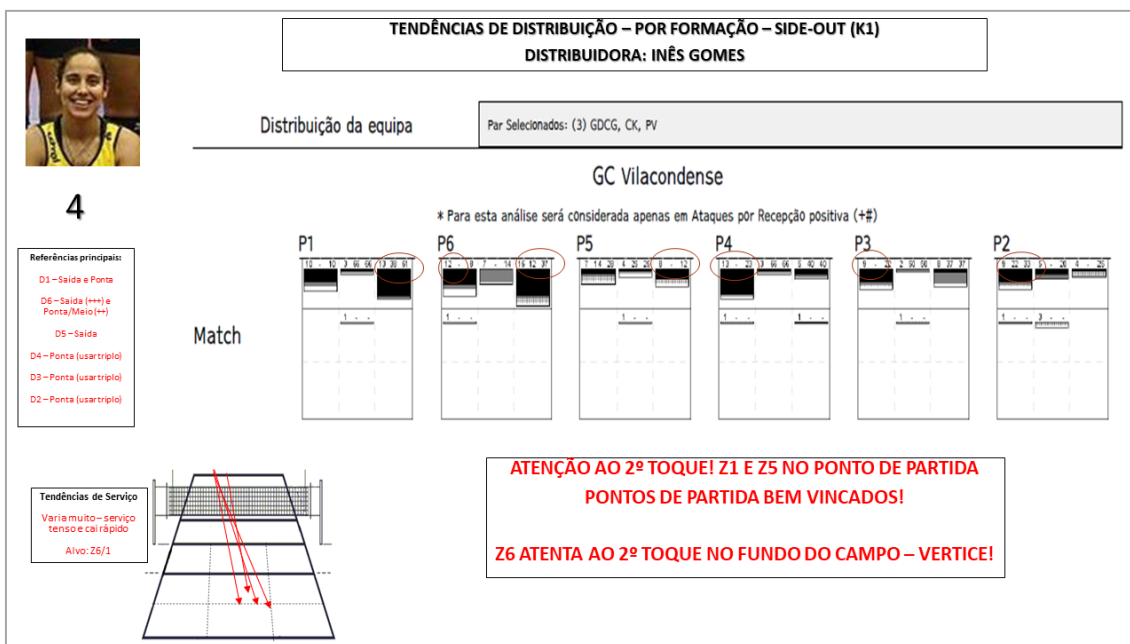


Fig. 321 – Análise individual – GCV – Pág. 9

Inês Gomes era uma jogadora experiente, com uma distribuição variada, sendo que neste GCV usava muito a oposta com bola A. Com bola B, utilizava mais a entrada da rede, e com bola morta as centrais.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 18	
Informações gerais	
N.º da semana: 18	Dias: 08/01/2018 – 14/01/2018
Microciclo: 18	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: Ginásio Clube Vilacondense (Pavilhão Irene Lisboa – C)	N.º de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

Na 15.^a jornada do campeonato nacional de primeira divisão, o adversário foi o Ginásio Clube Vilacondense (GCV), que vinha de uma vitória, por 3-1, frente ao Porto Volei, encontrando-se a equipa de Vila do Conde a aumentar a sua performance desportiva, com bons resultados, devido ao seu jogo fluído, pelas pontas.

Relativamente aos treinos da semana, para preparar o jogo do GCV, na segunda-feira, foi dada folga ao grupo de trabalho, uma vez que ainda haveria mais um treino nesta semana, o de sábado. Desta forma, o trabalho semanal começou na terça-feira, exercitando apenas o serviço-receção, em quase todo o treino, tendo-se realizado, na parte final, trabalho de volume de jogo, com o aperfeiçoamento do nosso sistema defensivo com as diversas marcações de linha, diagonal e bola, bem como acertando algumas movimentações defensivas consoante o jogo do Vilacondense, principalmente para a sua jogadora mais experiente, Freches e a mais solicitada, a oposta, Ana Rita Novais.

Na quarta-feira, houve o habitual treino de ginásio, bem como o trabalho de campo, realizando-se exclusivamente o trabalho de bloco-defesa, com 4 jogadoras de um lado, com o aperfeiçoamento do passe para as pontas, que atacavam com o intuito de pontuar e a outra equipa organizava-se conforme o bloco e contra-atacava com bolas trabalhadas (amorti, caixinha, *block-out*).

O treino de quinta-feira teve serviço-receção, forçando o serviço, para as zonas de serviço do jogo, como melhoria do trabalho de receção para bola perfeita, de maneira a poder jogar-se pelo meio. Paralelamente, existiu trabalho mais específico de físico, com velocidade e agilidade, intercalado por sets até aos 15 pontos, apenas com jogo de volume de defesa com bola morta, colocada

pelo treinador, treinando-se a movimentação defensiva a aplicar em jogo e melhorando o nosso modelo de jogo.

A sexta-feira foi dedicada unicamente à situação de *side-out* na parte inicial do treino e muita situação de jogo com volume do mesmo, estando sempre o marcador em 14-16, a favor da equipa B. O exercício consistia em um serviço para a equipa A e uma bola morta em caso de concretização de ponto, sendo que a equipa B não pontuava na bola de confirmação da equipa A. Ainda na sexta, estava planeada a única sessão de vídeo do treino, para observar o *side-out* do Vilacondense, bem como as suas tendências individuais de ataque e serviço. Mas, devido ao mau ambiente de treino, a mesma foi suspensa. Já no treino matinal de sábado, foi dado ênfase à receção e ao aperfeiçoamento de volume de jogo com os ataques de 2ª linha de Z6 e Z1.

No domingo, aconteceu o encontro entre os dois clubes nortenhos, com um Vilacondense a praticar um bom voleibol, crescente até então, sabendo a nossa equipa que não seria um jogo fácil. Desta forma, como era de esperar o Ginásio começou em D6 com serviço, como tinha vindo a usar nos últimos jogos. O encontro começou à hora prevista, sendo que o nosso PJ passava por condicionar o *side-out* do Vilacondense, evitando jogar com as centrais, e desta maneira, servindo na ponta perto, a n.º 12, Catarina Mar e alternando com a libero, n.º 16, Nora, no fundo do campo, nas costas da distribuidora. O Vilacondense apresentou-se com o seis base habitual: Inês, Mar, Camila, Ana Novais, Freches e Fernandes. Já o Boavista iniciou com Marta, Beni, Rita Losada, Bea, Mami e Liliana Gomes. O PJ do Vilacondense passava por servir sempre nas costas de Marta, obrigando-a a jogar quase na frente (central e Z4), havendo uma outra situação que era quando Bea estava na zona defensiva, atacavam com amorti ou “caixinha” para fazê-la ir ao chão e ficar sem chamada para atacar e na zona atacante era explorada com *block-out*. Esta última situação foi treinada durante a semana, sendo notória a melhoria, mas deve ser ainda mais trabalhada.

No primeiro set, o BFC iniciou o jogo em D2 com receção, tendo o GCV arrancado em D6 com serviço. A equipa da casa começou a ganhar, logo no primeiro tempo técnico, por 8-5, devido a erros forçados por parte do nosso

adversário. No segundo tempo técnico, o Vilacondense foi-se aproximando, mas o jogo estava controlado por parte da nossa equipa, com o marcador em 16-11. Foi dada a indicação para servir nas costas da distribuidora, para apenas jogar na entrada da sua rede e assim facilitar o deslocamento da nossa central, uma vez que estariam a jogar muito pelo centro da rede, principalmente com bola de transição. Mas com o desenvolvimento do set, o adversário aproximou-se muito rapidamente do marcador, tendo ficado 20-21, passando para a frente e nunca mais largou, devido ao muito bom serviço colocado e variado da sua jogadora mais experiente, a Ana Freches, fazendo com que o Vilacondense ganhasse por 23-25.

No segundo set, o BFC fez uma alteração, começando em D1 e colocando Micaela Teixeira (que estava mal de saúde e que até deveria ser evitada de jogar) no lugar de Rita Losada, jogando como central na rede de 2. O Vilacondense começou, novamente, em D6, com o mesmo sete base. O set iniciou-se com muito equilíbrio, principalmente com o *side-out* a funcionar à primeira, por parte das duas equipas, fazendo com que o marcador estivesse, no primeiro tempo técnico, em 7-8. Passámos, outra vez, dificuldades com o serviço de Freches, tendo de se adaptar a receção com uma linha de 3 e não tanto de 2+1. Desta forma, conseguiu-se chegar perto do marcador, tendo-se estado a perder por 4, mas recuperou-se, ficando a diferença apenas em um ponto, no tempo técnico. A partir deste momento, tal como no set anterior, houve jogo de *side-out*, por parte das duas equipas, correspondendo bem, chegando-se aos 20-21, sendo que nesta reta final a equipa visitante foi melhor, principalmente na transição e na transição da transição, não estando bem o BFC no KII.

No 3.º set, o BFC manteve a equipa inicial, mudando o encaixe para D1, tendo o estagiário dado a sugestão de trocar Bea por Catarina e/ou Marta por Ana Rita Gomes, pois tínhamos de mexer em alguma peça do jogo, não tendo o treinador principal aceitado esta ideia. Por sua vez, o Vilacondense começou em D1 com serviço, tentando encaixar a formação, para novamente Freches servir nas mesmas zonas dos sets anteriores, mas tal não teve sucesso neste set, devido à nossa linha de receção ser diferente e por tirarmos Buande de Z1. O

primeiro tempo técnico foi idêntico ao do primeiro set, com muito erro forçado do adversário, tendo o BFC estado a ganhar por 8-4, mas até aos 10 pontos, o Vilacondense foi capaz de recuperar devido ao abrandamento do serviço da nossa equipa e à possibilidade do adversário jogar pelo meio da rede, passando o GCV para a frente do marcador, por 14-16, tendo sido complicado ao Boavista recuperar, por via do seu estado anímico e à falta de acreditar em subir o marcador. Com esta desvantagem, não nos foi possível retificar muito, tendo-se perdido este set por 22-25, decidindo-se o jogo, de novo, na transição.

Quanto à receção, a equipa axadrezada esteve, no seu geral, numa forma positiva, não se encontrando a nossa libero nos melhores dias, tendo sido ela o alvo do serviço adversário. Globalmente, a receção com bola positiva foi de 61% e com bola perfeita de 43%. No que diz respeito às individualidades da receção, resumem-se da seguinte forma: Beni (11 receções, 0 erros, 55% positiva e 27% perfeitas); Buande (41 receções, 4 erros, 61% positivas e 39% perfeitas); Mami (15 receções, nenhum erro, 78% de bolas positivas e 78% de bolas perfeitas). No que diz respeito ao bloco do BFC, este apenas realizou 4 ao longo do jogo, tendo o Vilacondense concretizado 7.

Em resumo, o jogo ficou marcado pela audácia e a frieza do Vilacondense, sabendo jogar no erro da nossa equipa, apresentando os visitantes uma capacidade de transição muito boa, principalmente na saída e no meio da rede, sendo a equipa do GCV muito forte no KIII, na transição da transição. Nesta fase do campeonato, não nos foi possível ter uma melhor prestação, sendo negativo o arranque da segunda volta, mas tendo o sentido de responsabilidade em querer fazer mais e tentar assegurar o 4.º lugar.

Campeonato Nacional

1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	0
GC Vilacondense	3

Partida 15	Público	0
Data 14/01/2018	Recibo	0
hora 15:49	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.26	8-5	16-11	20-21	23-25	
2	0.27	7-8	15-16	20-21	23-25	
3	0.30	8-4	14-16	17-21	22-25	
1.23						68-75

Árbitros	,
----------	---

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI				
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err		Blo	Pt	Pt%	
1	Mami	6	5	5			9	3	+4	8	2	.	9	.	78%	(78%)	15	1	2	8	53%	1	
2	Bia	5	4	4			13	2	+1	7	3	2	4	.	50%	(50%)	29	6	3	10	34%	1	
3	Salsa	1	3	3			4	2	+2	12	2	2	1	.	.	.	6	.	.	2	33%	.	
4	Salsinha						.	.	-1	2	1	
6	Baptista						1	1	-1	7	.	1	3	2	
8	L Buande						.	.	-4	.	.	.	41	4	61%	(39%)	
9	C Rita Losada	4					2	.	.	2	2	2	.	.	2	100%	.	
10	Marta Massada	2	1	1			2	1	+2	12	.	2	2	
11	Beni Rodríguez	3	2	2			12	3	+8	12	2	1	11	.	55%	(27%)	31	1	1	10	32%	1	
12	Catarina Martins						2	.	+1	4	.	1	1	25%	1	
16	Micas Teixeira	6	6				5	1	+3	7	.	1	3	1	67%	(67%)	10	1	.	4	40%	.	
18	Bizz Medina						
Total de Time							50	13	+15	69	12	9	69	5	61%	(43%)	102	11	7	37	36%	4	
							Pontos ganhos				Saqu	Ata	Blo	Er-OP									
Set 1							2	14	1	6	23	6	2	23	2	70%	(40%)	32	6	1	14	44%	1
Set 2							3	14	1	5	24	4	3	23	1	61%	(52%)	32	1	3	14	44%	1
Set 3							4	9	2	7	22	2	4	23	2	52%	(30%)	38	4	3	9	24%	2
Treinador							Pardalejo Paulo																
Assistente							Bernardo Martins João																

GC Vilacondense						Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI	
						1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI
1	C	IVONE	Ivone				.	.	-1		2	1	1
2		LACERDA	raquel			
4		GOMES	Inês	6	6	1	1	.	-1		13	1	3	1	.	1	33%	.
6		FREITAS	Bárbara				1	1	1	.	1	.	.	1
8		FONSECA	Joana			
9		SARMENTO				
10		REIS	Camila	2	2	3	9	4	+8		13	1	1	10	.	.	6	60%	2
12		MAR	Catarina	1	1	2	17	7	+8		10	1	1	18	3	61%	(50%)			25	4	1	14	56%	2	
13		Ana	Freches	4	4	5	6	2	.		18	1	2	8	2	50%	(38%)			21	1	2	4	19%	.	
16	L	Mariana	Nora				.	.	-4		.	.	.	30	4	60%	(43%)			
18		FERNANDES		5	5	6	5	.	+5		11	.	.	1	12	.	.	4	33%	1	
19		NOVAIS	Ana Rita	3	3	4	11	3	+7		7	.	1	24	4	.	9	38%	1	
Total de Time						50	17	+22		74	4	5	57	9	58%	(44%)	98	11	4	38	39%	7				
						Pontos ganhos				Saqu	Ata	Blo	Er.OP													
Set 1						2	10	1	12	25	2	2	17	2	65%	(47%)	26	4	1	10	38%	1				
Set 2						1	14	3	7	24	1	1	20	3	45%	(35%)	34	4	1	14	41%	3				
Set 3						2	14	3	6	25	1	2	20	4	65%	(50%)	38	3	2	14	37%	3				
Treinador						Silva Paulo																				
Assistente																										

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação Inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 322 – Match-report BFC – GCV

ADVERSÁRIO: PORTO VOLEI - 16.^a JORNADA - 1.^a FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: **2017 / 2018**
 21 de Janeiro de 2018



VS.

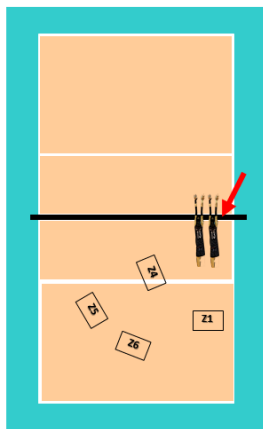


ANÁLISE INDIVIDUAL

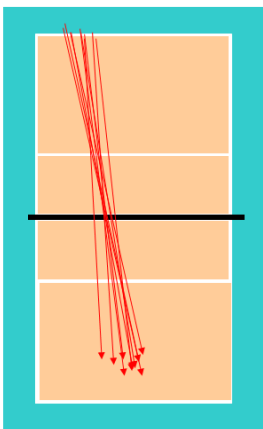
A equipa técnica

Fig. 323 – Análise individual – PV – Pág. 1


Ataque



Serviço



Nome: **BÁRBARA**



PONTA
2

Notas

- Marcar II (diagonal);
- Ataque alongado em Z5/6;
- Bola em cima da rede muito atenção ao block-out. OU amorti atrás do bloco (Z4 na pequena diagonal);
- Bola junto à vareta marcar bola – atenção à paralela;
- Pipe Z1/5 alongado;
- Quando é recebedora atacante vamos obriga-la a vir interior receber e ficar sem chamada;

Notas

Serviço de Z1 para Z6/5

Fig. 324 – Análise individual – PV – Pág. 2

Bárbara vinha a ser o alvo de serviço dos adversários, quando ponta atacante, de modo a ficar sem a chamada explosiva. Neste jogo, voltou a ser o alvo do BFC no serviço e a marcação do bloco passaria por ser diagonal (II).

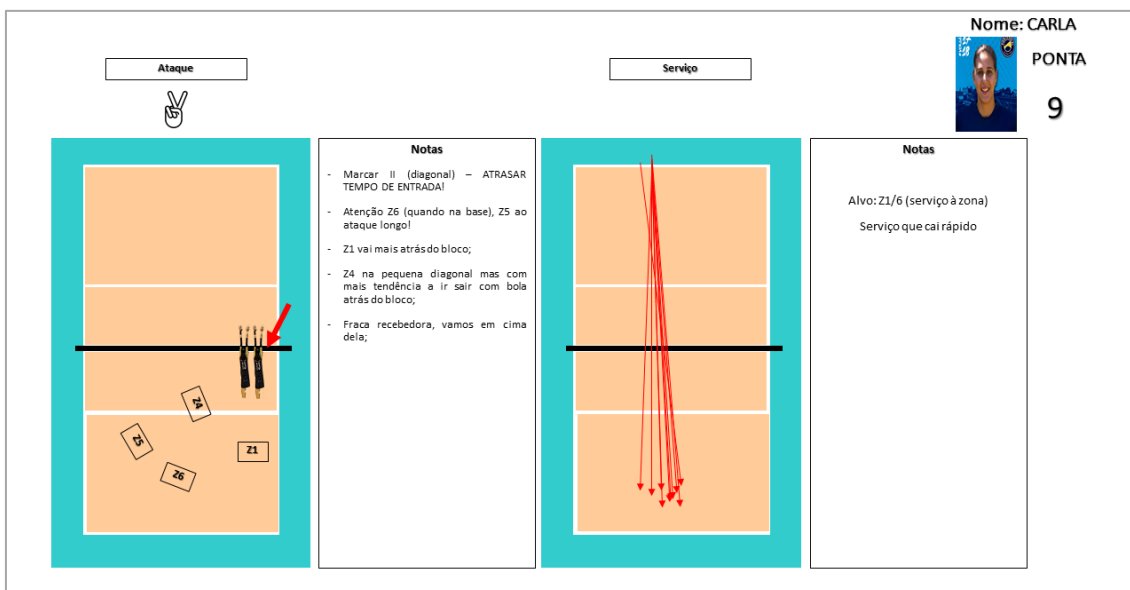


Fig. 325 – Análise individual – PV – Pág. 3

Quanto a Carla, na primeira volta, estava a jogar na saída da rede. No entanto, o PV adaptou-a na entrada da rede, desde novembro, e assim a marcação de bloco e a organização ofensiva foi como estipulado anteriormente.

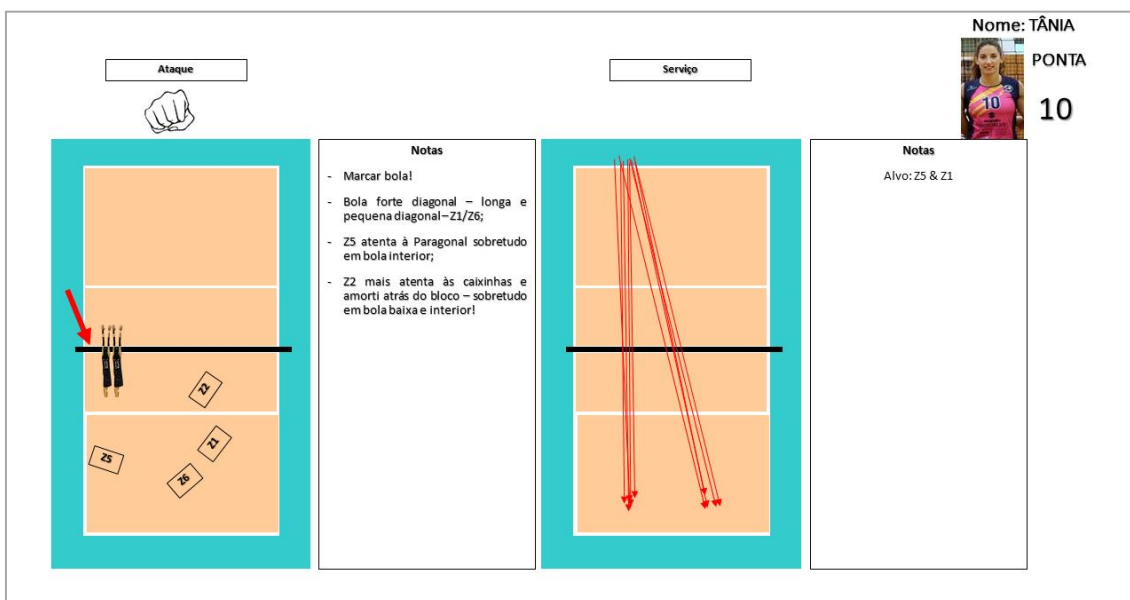


Fig. 326 – Análise individual – PV – Pág. 4

No que diz respeito à oposta, Tânia, a marcação de bloco passava por ser “bola”, visto que tinha algumas habilidades e usava muito o *block-out*, sendo importante à nossa defesa assegurar o ataque na diagonal intermédia.

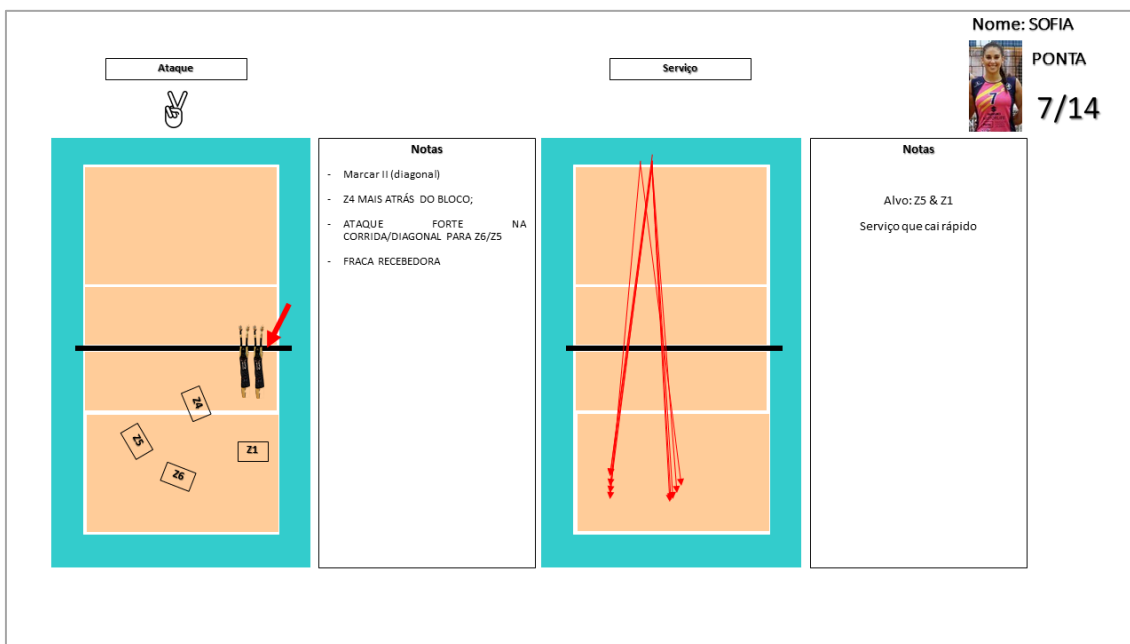


Fig. 327 – Análise individual – PV – Pág. 6

Sofia, nesta fase da época, com a entrada de Carla no seis base, na Z4, ficava sem espaço, entrando por Carla em situações menos boas no set ou em momentos decisivos do jogo, quando estava em zona defensiva.

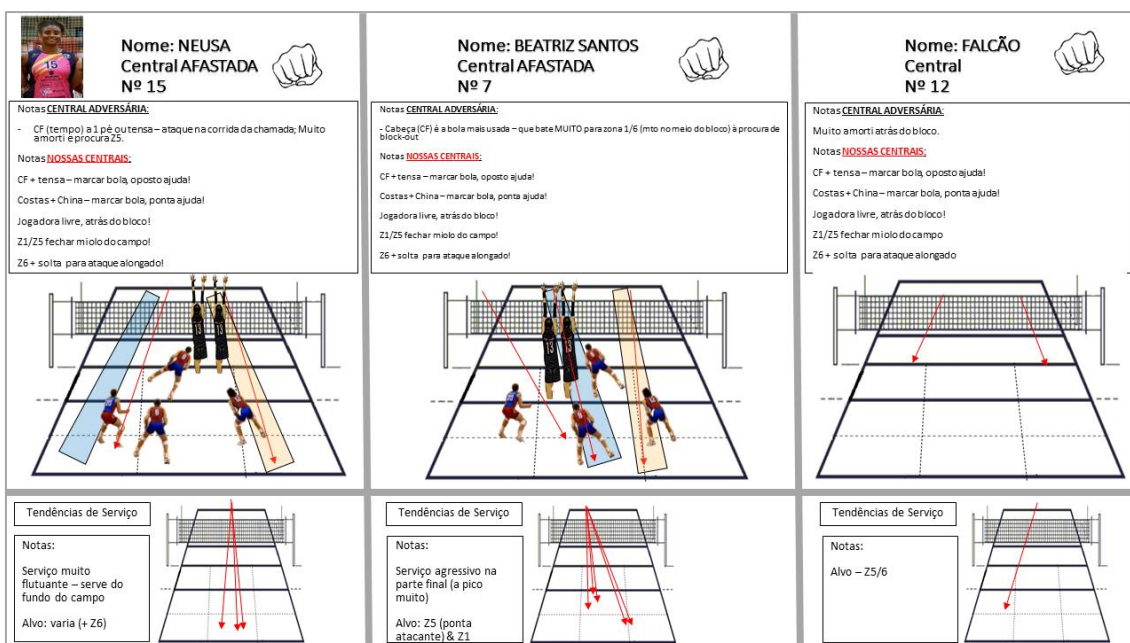


Fig. 328 – Análise individual – PV – Pág. 6

Notas breves

- Vamos servir com risco moderado em cima da Carla (9) ou na Bárbara (2) quando estiver como ponta atacante (Z5), para puxá-la dentro;
- O jogo passa muito pela saída e entrada;
- Em rede de 2 do PV, com a distribuidora na frente, a nossa central carrega mais no bloco para a Z4 do adversário (nossa Z2) e a nossa ponta (Z4) mais para o meio;
- Reforçamos o bloco na entrada delas, caso jogue na oposto (Z1), a bola fica normalmente mais interior (+- quando a nossa Z4 está) sendo que a nossa central se estiver a tender mais para Z2 pode “voar” mandando braço, pois a nossa Z4 já tem a marcação feita;
- *Side-out e Transição* com bola A, sobretudo com rede de 2 (distribuidora) vai procurar a central! Com B e C não procura. NOSSAS CENTRAIS FICAM COM CENTRAL APENAS COM BOLA A!!
- Quando a Carla ou a Peneda na defesa, vamos em cima dela na bola de recurso!
- Amorti no meio do campo com a Carla a defender em Z6 (pouco móvel)!

Fig. 329 – Análise individual – PV – Pág. 7

A imagem anterior mostra umas breves notas elaboradas para o jogo contra o PV, sendo importante o rigor do BFC nos alvos de serviço.

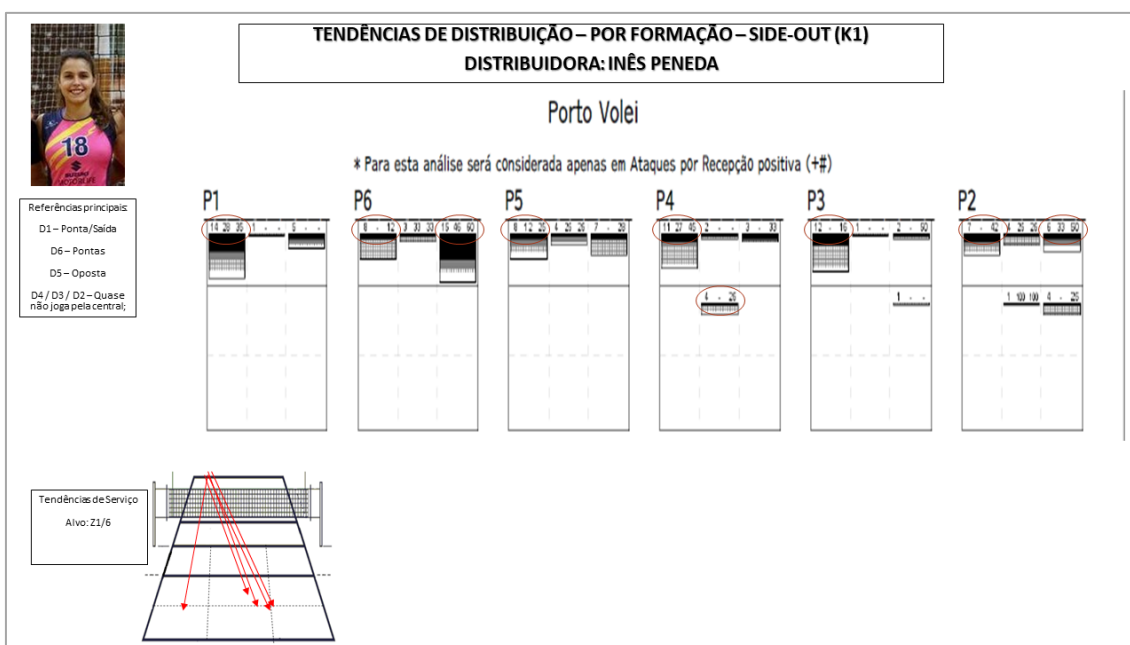


Fig. 330 – Análise individual – PV – Pág. 8

Como sabíamos, antes do jogo, da lesão da distribuidora principal, a Peneda, de forma preventiva apresentou-se a informação às atletas.

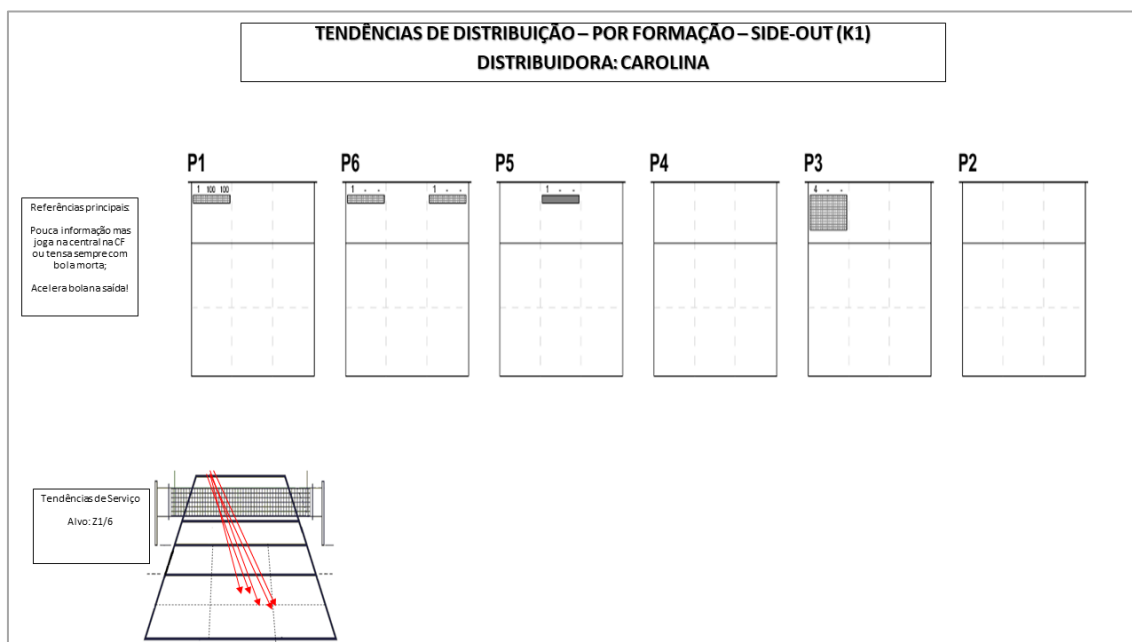


Fig. 331 – Análise individual – PV – Pág. 9

No que diz respeito a Carolina, estava a travessar um bom momento na época, tendo agarrado o lugar da sua colega, devido a lesão desta, e na opinião do estagiário, variava mais o jogo com maior risco e muitas vezes com êxito na escolha do passe.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 19	
Informações gerais	
N.º da semana: 19	Dias: 15/01 – 21/01
Microciclo: 19	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: Porto Volei (C –Irene Lisboa)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

O décimo sexto jogo do campeonato português foi com uma equipa que o Boavista já tinha ganho na primeira volta, desta feita, o Porto Volei, aparecendo como um clássico do voleibol portuense.

Após a folga na segunda-feira, porque o grupo encontrava-se desgastado física e psicologicamente, na terça retomaram-se os treinos, com o circuito físico e o grande foco no *side-out*. Em conversas entre os treinadores, sentíamos necessidade de alterar algo para o jogo seguinte, de modo a voltarmos às vitórias. Desta maneira, como a Beni já havia jogado na saída da rede, apostámos na sua ida para a Z2 e puxar Bea (oposta) para a ponta, mas sem receber, e obviamente houve alterações na nossa linha de receção, tendo sido usada a opção 3 do D6 apresentado no modelo de jogo, anteriormente. As grandes dificuldades na linha de receção foram, naturalmente, no D6 e no D5, pois o ponto de partida da distribuidora, para que Beni recebesse, teria de ser mais atrás, realizando esta atleta o primeiro ataque na zona central do campo e a nossa central atacava na saída da rede. Assim, todo o treino de terça-feira foi destinado ao volume de receção nas diversas rotações, bem como ao aperfeiçoamento do serviço mais agressivo. Aconteceu uma situação desagradável com uma atleta, devido ao seu comportamento em treino, tendo sido suspensa dois dias, por acordo da equipa técnica e da direcção do clube.

No treino de quarta-feira, foi dado grande ênfase ao trabalho da relação do bloco com a defesa, com os treinadores em cima das mesas a atacarem para o bloco, tendo em conta alguns ataques do adversário, neste caso do Porto Volei, ficando a equipa base a defender e a contra-atacar para o lado contrário, com o objetivo de melhorar a defesa e a transição, pois ficámos a pecar no jogo anterior com o Vilacondense, pois este foi mais eficaz na transição da transição. Ainda,

neste treino aperfeiçoou-se a relação da distribuidora com as centrais, nomeadamente na saída da rede e no ataque na zona, ou seja, o bloco na Z4 e o ataque na tensa e ainda o bloco na Z2, com ataque nas costas ou curta à frente.

Na quinta-feira, o treino foi destinado ao volume do ataque trabalhado (amorti e bola trabalhada, na pequena diagonal), numa situação de 3x6, ou seja, a equipa de 6 atletas concentrava-se em dar volume de defesa e a trabalhar a bola nas pequenas diagonais e com amorti, tendo a equipa com 3 jogadoras exercitado o ataque mais nas diagonais alongadas, como o PV usa e ainda a defesa nas pequenas diagonais vindas da equipa das 6 jogadoras. Paralelamente a este exercício, realizou-se trabalho específico de receção, com duas centrais a servirem e uma linha de receção de 3 com rotação a cada 4 minutos, tendo que acertar no alvo (com bola A) para realizar 2 pontos.

A sexta-feira foi orientada para o volume de jogo, com 6 contra 6 e uma bola de confirmação, com o marcador sempre em 15-13 a favor da equipa B. Foi, ainda, realizada a primeira sessão de vídeo da equipa, com todas as atletas, para analisar, pela última vez, o adversário e indicar as alterações necessárias. Esta visualização foi destinada aos vídeos específicos de jogadora (ataque e serviço), perdendo-se mais tempo nas questões da tendência da distribuidora (tiques), bem como à análise do *side-out* do PV, por rotação.

Já no domingo, dia do jogo, tínhamos um ambiente muito aguerrido nas equipas e no público do pavilhão, no jogo do Porto Volei, pois estávamos perante duas equipas com o orgulho ferido, porque ambas vinham de derrotas frente ao Vilacondense e naturalmente os dois clubes queriam ganhar.

Quanto ao jogo propriamente dito, o nosso PJ passava por tentar encaixar as redes, ou seja, rede de 3 com rede de 3, sabendo que o PV iria começar em D1 com serviço e receção. Deste modo, pretendeu-se começar em D2 com receção e assim encaixar a formação. Neste primeiro set, o Porto Volei iniciou com a sua distribuidora Carolina (suplente), devido a uma lesão da principal, a Peneda. O PV apresentou-se com Carla como ponta perto, cruzada com Bárbara, estando Neusa como central afastada cruzada com Falcão e ainda Tânia na saída da rede. Já o Boavista entrou em campo com o intuito de

surpreender, devido aos bons treinos de algumas jogadoras, formando a seguinte equipa: Mica, Marta, Beni, Losada, Mami e Catarina, e ainda, a libero, Filipa Silva, por causa da lesão no pescoço da libero Buande. No primeiro tempo técnico chegámos à vantagem por 8-7, sendo alterado apenas o alvo de serviço, isto é, a Bárbara, sempre que a ponta atacante servisse no interior, para ficar sem a sua chamada explosiva. Com o decorrer do set, conseguimos ser consistentes no serviço e com uma boa transição, principalmente com uma positiva finalização variada das nossas pontas. No segundo tempo técnico, mantivemos a vantagem no marcador, apresentando-se em 16-12, sendo a mesma importante para gerir o set até ao final, tendo-se concluído por 25-22. Quanto ao nosso PJ, como já foi dito anteriormente, tínhamos como alvos de serviço Carla Sousa, sempre que entrava na receção e ainda Bárbara nas outras linhas de receção, uma vez que o PV recebia com 2 jogadoras aos 9 metros, tirando a oposta e a ponta perto da receção. A marcação do bloco era sempre na diagonal nas pontas e de bola para Tânia, devido às suas habilidades no voleibol de praia, o que nos foi causando algumas dificuldades ao longo deste set e do jogo.

Já no segundo set, novamente, procurávamos manter a nossa estratégia do PJ, que seria, no início, com serviço, começar com a nossa distribuidora em Z1, o que correu bem, tendo estado 8-7 no primeiro tempo técnico, a nosso favor, graças ao nosso *side-out*, pois este começo mais atribulado foi devido a ser um jogo de apenas receção. A partir desse momento, a equipa do Boavista não foi capaz de sustentar a receção, principalmente em D1, ou seja, o alvo de serviço era Beni, sempre que em zona 1, tendo muitas dificuldades no conflito com Z6 e curto em Z1. Ainda assim, não baixámos os braços e fomos à procura da vitória no set, estando a 2 pontos no tempo técnico. Depois, o PV foi mais forte no bloco e na transição da transição, ou seja, no K3 a aproveitar no ataque mais colocado ao longo do campo, encontrando-se a ganhar por 15-21. Posteriormente, com a nossa dupla, que entrou bem, conseguimos recuperar, mas não o suficiente e perdemos por 22-25.

No terceiro set, o PV mudou apenas a posição das centrais, com a Neusa perto da distribuidora e Falcão afastada, o que era mais fácil para as

nossas centrais no 1 contra 1. No entanto, o BFC começou em D2 , de modo a servir do D1 para o D1 do PV, que viria a começar com serviço nessa zona, a 1. O nosso PJ foi ainda mais cumprido do que anteriormente, em termos de serviço e principalmente no primeiro toque de recepção que estava melhor, com a nossa libero, Filipa Silva, a ter uma boa prestação, com muitas bolas em recepção perfeita, o que nos permitia jogar de forma acelerada na Z4 com as pontas e combinado, destacando-se Mami neste set, com 13 pontos de ataque. No primeiro tempo técnico, a exemplo do que sucedeu nos sets anteriores, estava 8-7 e depois no segundo, 16-13, sendo uma boa vantagem para o desenvolvimento do set, chegando-se aos 21-17 e viríamos a ganhar por 25-23, registando-se uma boa recuperação por parte da equipa do Porto Volei.

No quarto set, experimentou-se a colocação de Bea no lugar da Catarina, que já não estava a pontuar como nos sets anteriores e foi uma aposta positiva para aumentar o nosso bloco e a agressividade de ataque, devido à sua altura. O intuito do PV passou por atacar para Bea, sempre que estivesse em zona defensiva, sendo que o primeiro toque, por vezes, não saía bem. No entanto, conseguimos chegar ao primeiro tempo a vencer por 8-7. Só que a partir dos 16 pontos, não conseguimos evoluir no jogo, tendo dificuldades na recepção, sendo Beni em Z1, novamente, o alvo do PV, ganhando este clube 3 pontos de vantagem que foram fundamentais até ao final deste set, vindo o PV a vencer por 22-25.

Já no último set do jogo, o 5.º, o estagiário sugeriu ao treinador principal que a equipa comesse em D3 ou D4, para desencaixar algo, principalmente para Rita ficar com Falcão no ataque/bloco e Mica com Neusa e ainda atrasar a recepção em D1, pois estávamos a ser massacrados desde o jogo com o CK, da segunda volta. No entanto, manteve-se tudo como estava em D1, com serviço encaixando em todo o jogo, tendo-se começado a perder por 4-0 e depois por 5-2, sobretudo devido ao D1 de *side-out*. No entanto, conseguimos aproximarmos do marcador com 6-8, na troca de campo. Com o decorrer do set, a equipa do Boavista estava animicamente em baixo, muito desgastada em termos físicos, não tendo sido possível vencer este set, e assim o resultado em sets foi de 2-3, beneficiando o PV.

O BFC teve uma notória evolução, no campo da receção, tendo realizado 74% de receções com bolas positivas e 60% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 6 receções falhadas em 5 sets: Merece destaque a prestação de receção de Filipa Silva, que, apesar de ser o alvo preferencial do serviço do Porto Volei, contou com 41 receções e 1 erro, bem como Beni (alvo sempre que em Z1) com 40 receções e apenas 5 erros, havendo ainda assim alguns erros nesta ação, referindo-se ainda que a outra ponta, Maria Santos (Mami), viria a ter 13 receções e nenhum erro, perfazendo 92% de bolas positivas e 69% perfeitas. Há que salientar uma boa prestação das nossas pontas em termos de ataque, com Mami a realizar 22 pontos e Beni, 17. No que diz respeito ao bloco, a equipa, no jogo todo, fez 3, um pouco baixo do realizado em outros jogos, tendo o PV efetuado mais 10 serviços que nós e sido mais forte na transição da transição, ou seja, no KIII, como o Vilacondense o fez durante o jogo passado.

Podemos concluir que este foi o melhor jogo do Boavista em janeiro, depois dos jogos com o Leixões e o Vilacondense, tendo alcançado neste mês, 1 ponto em 9 possíveis. Isto foi pouco para uma equipa que queria estar nos 4 primeiros lugares, referindo-se que o Castelo, nessa mesma jornada, viria a vencer por 1-3 o CK e assim passámos, pela primeira vez, na época, para 5.º classificado.

Campeonato Nacional

16° Dia 1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube 2
Porto Volei 3

Partida 16	Público	0
Data 21/01/2018	Recibo	0
hora 16:09	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Árbitros ,

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.27	8-7	16-12	21-17		25-22
2	0.32	8-7	14-16	15-21		22-25
3	0.28	8-7	16-13	21-17		25-23
4	0.29	8-7	16-15	19-21		22-25
5	0.13	2-5	6-10	7-12		8-15
2.09		102-110				

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	Tot	Err	Blo		Pt	Pt%	
1	Mami	6	5	6	5	5	26	12	+22	21	.	3	13	.	92%	(69%)	53	3	1	22	42%	.
2	Bia	5	6	5	5	4	9	.	+6	4	.	1	14	2	1	8	57%	.
3	Salsa					
4	Salsinha					
6	Baptista						1	1	+1	6	.	1
7	L Fifas						.	.	-1	.	.	.	41	1	66%	(51%)	2
8	L Buande					
9	C Rita Losada	4	3	4	3	3	2	.	-4	13	1	9	3	2	2	22%	.
10	Marta Massada	2	1	2	1	1	4	3	+2	13	.	1	1	.	100%	(100%)	9	2	.	3	33%	.
11	Beni Rodriguez	3	2	3	2	2	17	5	+3	12	2	.	40	5	75%	(65%)	51	4	3	17	33%	.
12	Catarina Martins	5	4	5	4		5	4	-4	23	4	24	3	2	4	17%	1
16	Micas Teixeira	1	6	1	6	6	8	2	+1	10	2	23	1	4	7	30%	1
Total de Time							72	27	+26	102	9	6	95	6	74%	(60%)	185	18	13	63	34%	3
		Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er.OP													
Set 1		1	12	1	12	11	24	2	1	18	1	61%	(44%)	39	3	3	12	31%				1
Set 2		1	14	1	6	23	.	1	22	3	64%	(59%)	45	4	.	14	31%	1				.
Set 3		1	19	.	5	24	4	1	22	1	77%	(50%)	35	2	4	19	54%	.				.
Set 4		2	12	1	7	23	3	2	21	1	86%	(76%)	42	4	4	12	29%	1				.
Set 5		1	6	.	1	8	.	1	12	.	83%	(75%)	24	5	2	6	25%	.				.
Treinador	Pardalejo Paulo																					
Assistente	Bernardo Martins João																					

Porto Volei		Set				Pontos			Saques			Recepção			Ataque			BI					
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Sac	Pt	Tot	Err	Fus%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI	Pt
2	Bá Gomes	5	5	5	5	5	17	6	+10	15	.	.	67	2	63%	(33%)	49	5	.	17	35%	.	.
4	CALADO Matilde	□					.	.	-1	1	1
8	Kika					
9	Carla	2	2	2	2	2	27	12	+18	21	2	3	1	.	100%	(100%)	47	7	.	21	45%	3	3
10	C Tânia Oliveira	4	4	4	4	4	18	5	+12	21	1	2	2	1	50%	.	39	2	2	13	33%	3	3
11	L Resende	□	□	□	□	□	.	.	-1	.	.	.	20	1	70%	(45%)	1
12	Bea Falcão	6	6	3	6	6	4	2	-2	16	3	.	1	1	.	.	9	1	1	2	22%	2	2
13	Neusa Neto	3	3	6	3	3	13	5	+11	17	2	2	10	.	.	7	70%	4	4
14	Sofia Gouveia	□					1
16	CÁ					
17	INES sousa					
18	Inês Peneda					
19	FERREIRA	1	1	1	1	1	3	2	.	17	2	1	3	1	.	1	33%	1	1
Total de Time							82	32	+47	108	11	8	92	5	63%	(35%)	158	16	3	61	39%	13	13
		Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er.OP														
		Set 1	1	13	3	5	23	5	1	22	1	77%	(55%)	37	4	1	13	35%	3	35%	3	3	
		Set 2	3	17	.	5	23	1	3	23	1	61%	(26%)	48	5	1	17	35%	.	35%	.	.	
		Set 3	1	12	4	6	24	2	1	20	1	75%	(40%)	24	3	.	12	50%	4	50%	4	4	
		Set 4	1	13	4	7	24	3	1	19	1	42%	(21%)	32	3	1	13	41%	4	41%	4	4	
		Set 5	2	6	2	5	14	1	2	8	1	50%	(25%)	17	1	.	6	35%	2	35%	2	2	
Treinador	David João																				13	35%	
Assistente	Santa Maria Willian																				17	35%	

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 332 – Match-report BFC – PV

ADVERSÁRIO: LUSÓFONA VOLEIBOL CLUBE - 17.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: **2017 / 2018**
 03 de Fevereiro de 2018



VS.



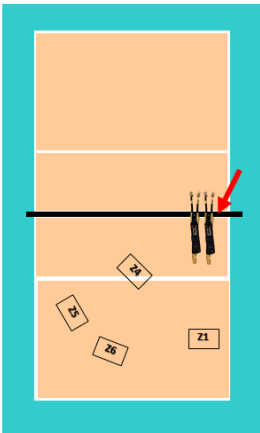


ANÁLISE INDIVIDUAL

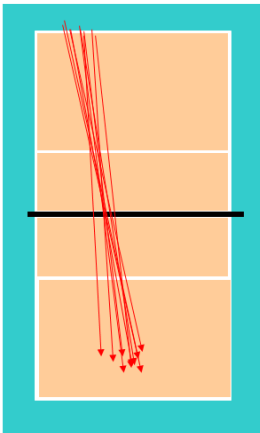
A equipa técnica

Fig. 333 – Análise individual – LVC – Pág. 1

Ataque



Serviço



Nome: **FERNANDA**

PONTA

3

Notas

- Marcar II (diagonal);
- Ataque alongado em Z5/6;
- Bola em cima da rede muito atenção ao block-out. OU amorti atrás do bloco (Z4 na pequena diagonal);
- Bola junto à vareta marcar bola – atenção à paralela;
- Pipe Z1/5 alongado;
- Quando é recebedora atacante vamos obriga-la a vir interior receber e ficar sem chamada – só de recurso!

Notas

Serviço de Z1 para Z6/5

Fig. 334 – Análise individual – LVC – Pág. 2

Fernanda, como jogadora mais experiente desta equipa, estava a apresentar-se numa forma crescente e consistente, com uma bola relação entre a distribuidora e a atacante, o que permitia jogar de modo mais combinado. No

entanto, a marcação para esta jogadora, em termos de bloco, devia ser diagonal, pois a sua melhor bola de ataque era na pequena diagonal e na diagonal intermédia.

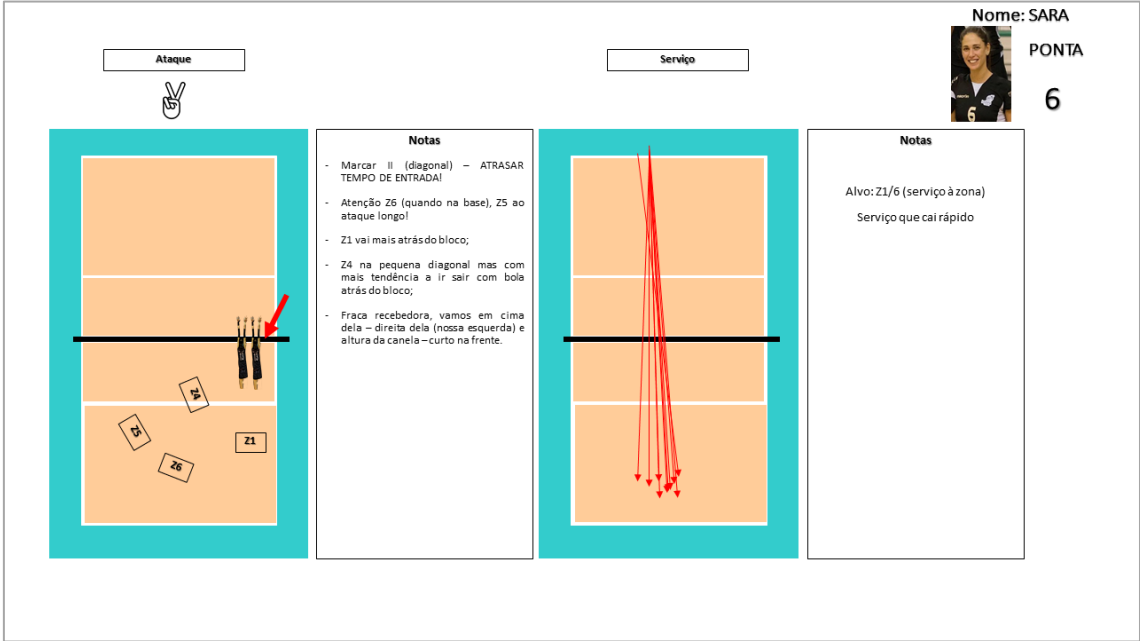


Fig. 335 – Análise individual – LVC – Pág. 3

Sara, nos últimos jogos, tinha sido uma rara opção técnica, mas, no entanto, de forma preventiva realizou-se a sua análise.

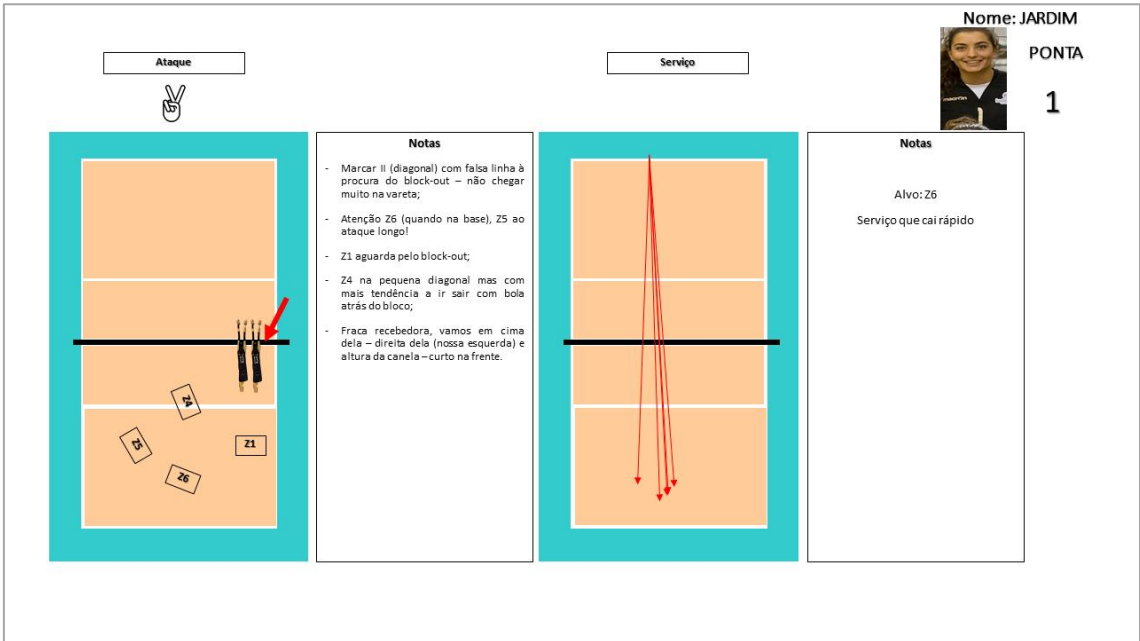


Fig. 336 – Análise individual – LVC – Pág. 4

No que diz respeito à júnior Jardim, estava a realizar boas prestações, como titular nos últimos jogos, o que acabava por ser uma opção técnica do LVC. Já a sua marcação teria de ser diagonal, pois apenas tinha uma bola de recurso, que era o ataque trabalhado em Z1, quando apanhava a bola fora de tempo.

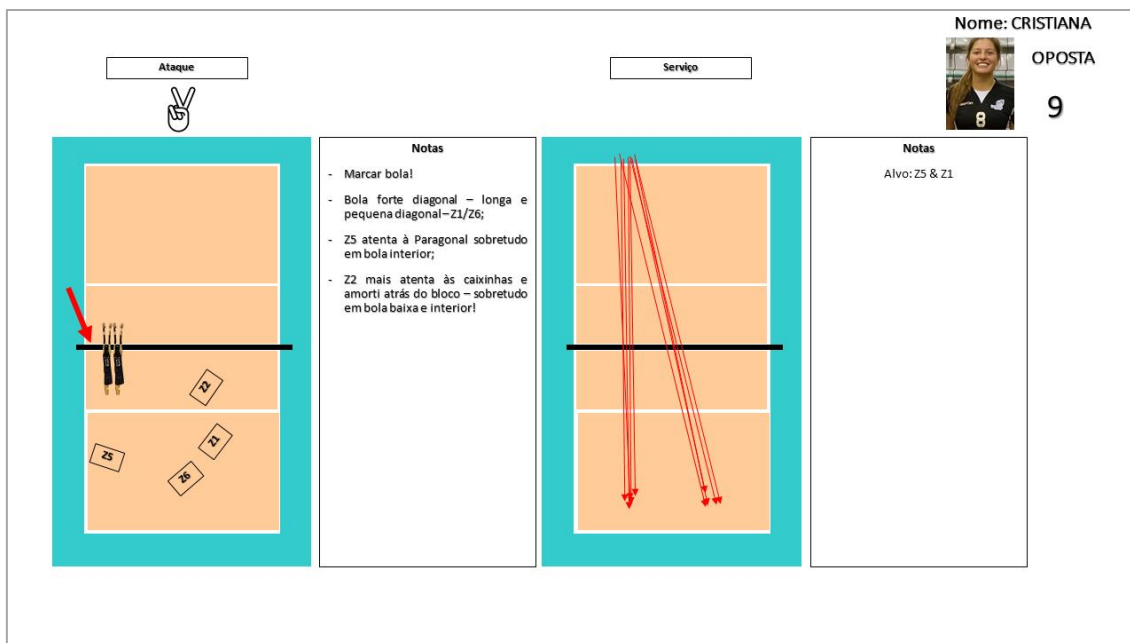


Fig. 337 – Análise individual – LVC – Pág. 5

No ataque de Cristiana, a marcação passava por ser diagonal, pois tinha a sua melhor bola na pequena diagonal, nos 4 metros.

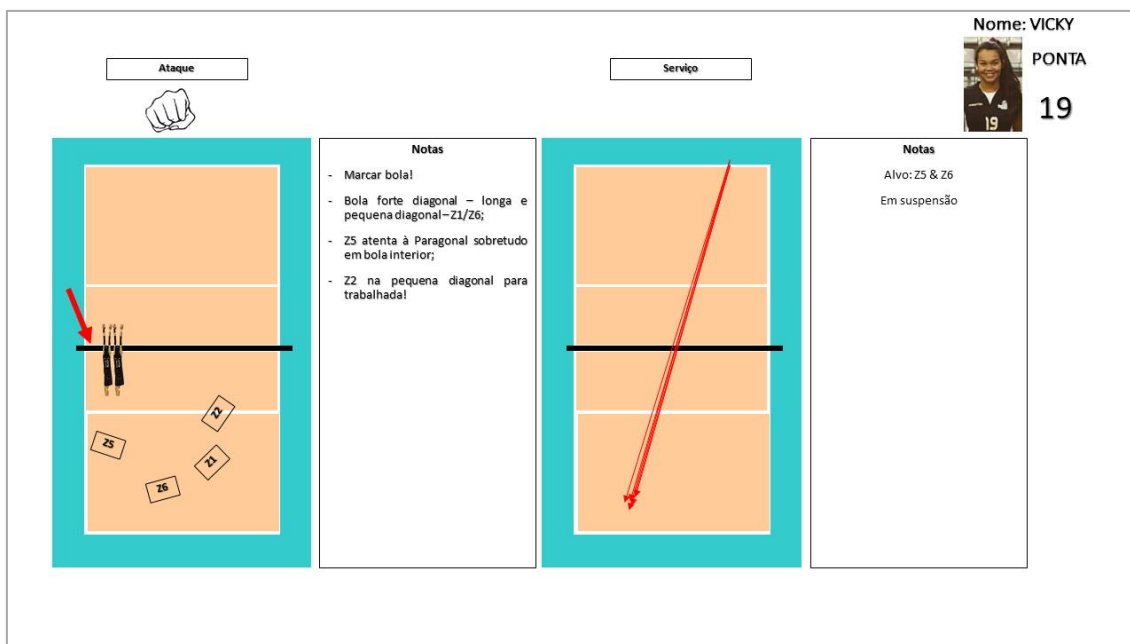


Fig. 338 – Análise individual – LVC – Pág. 6

Vitória era uma jogadora com muito potencial, sendo pouco usada nos últimos jogos que foram analisados, mas com importância na equipa.

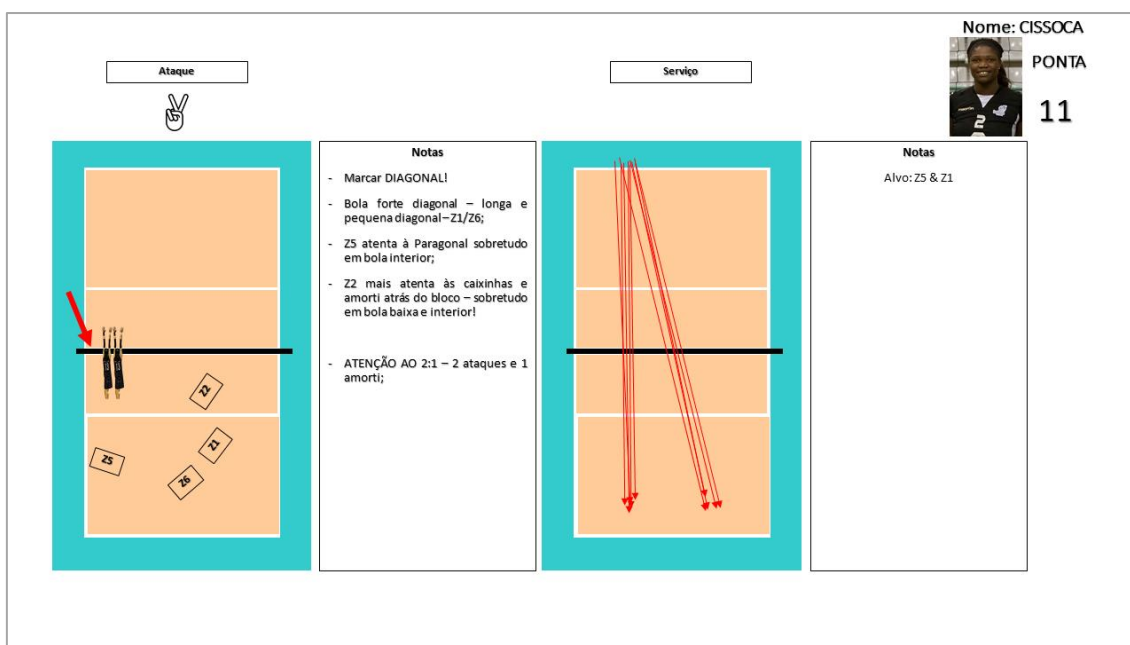


Fig. 339 – Análise individual – LVC – Pág. 7

Caso jogasse, a marcação de bloco de Cissoca tinha de ser II (diagonal).

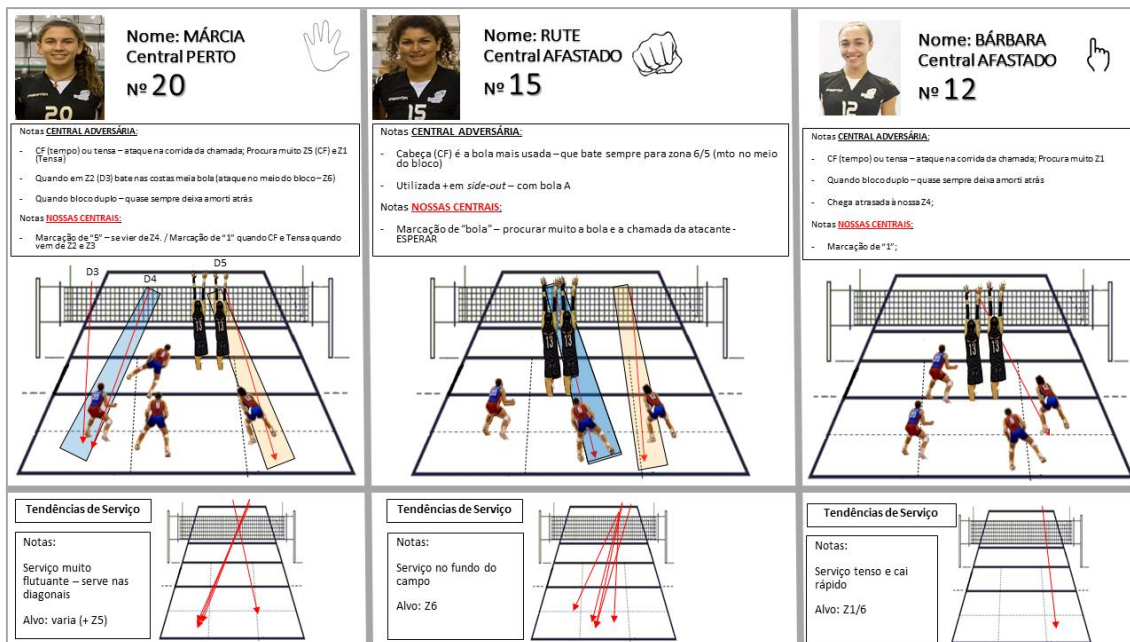


Fig. 340 – Análise individual – LVC – Pág. 8

Quanto às centrais, cada uma tinha a sua marcação, sendo muito diferentes em termos de jogo de ataque.

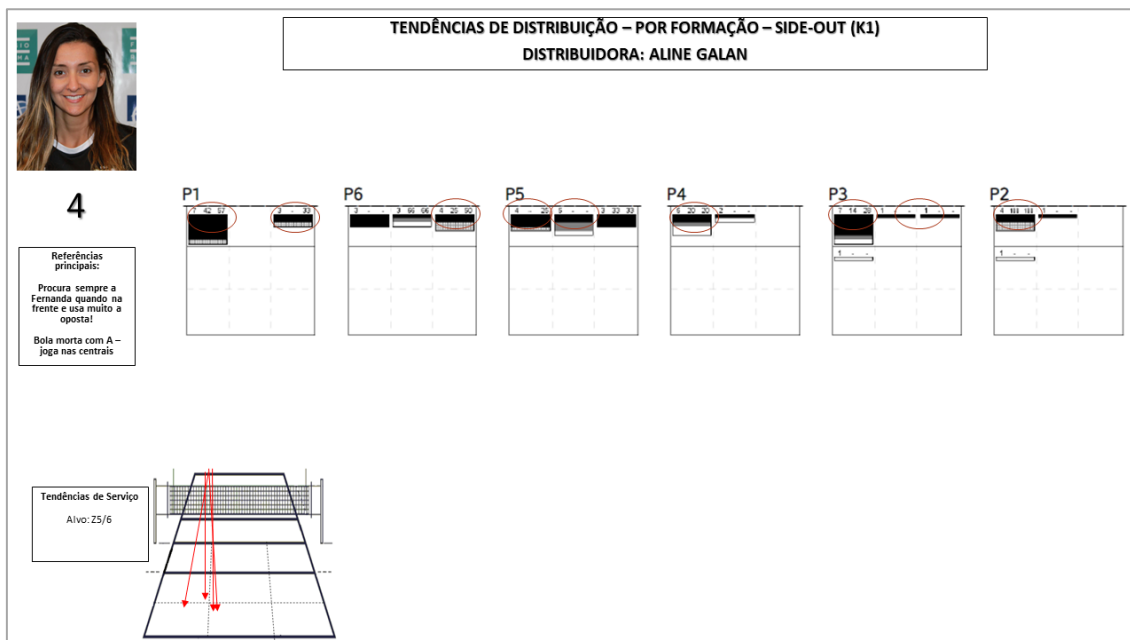


Fig. 341 – Análise individual – LVC – Pág. 9

No que diz respeito a Aline, estava sem jogar há alguns jogos, logo a informação sobre o estudo do passe era pouca. No entanto, resolveu-se apresentar a informação que existia.

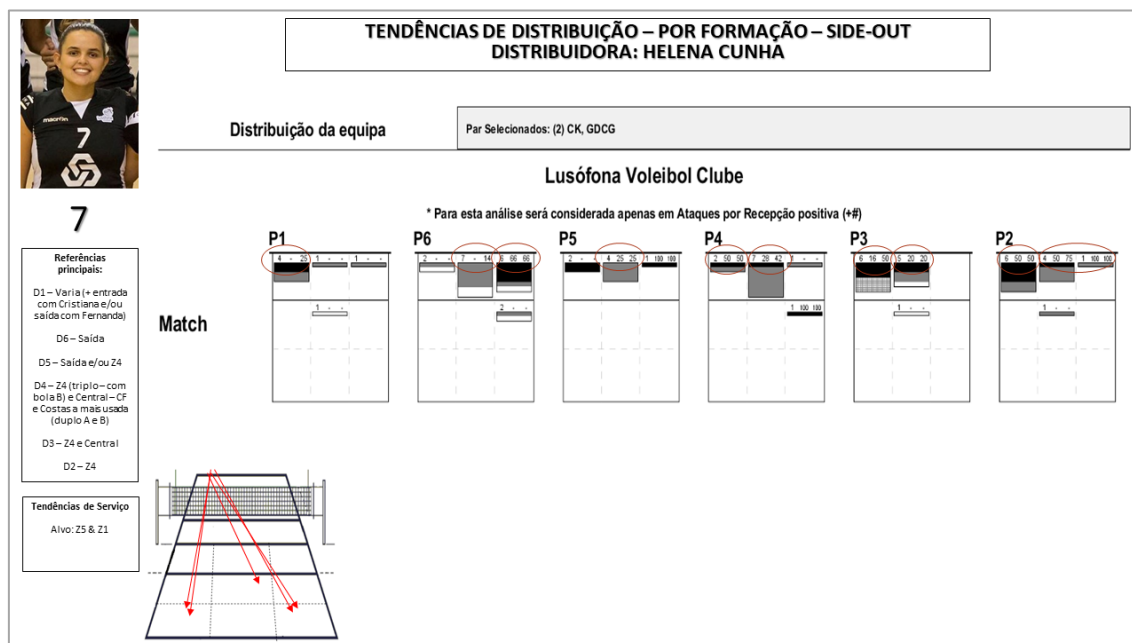


Fig. 342 – Análise individual – LVC – Pág. 10

Helena encontrava-se a atravessar um bom momento na época, tendo sido titular nos últimos três jogos, e assim era importante estudar a distribuição desta jogadora.

Notas breves

- Vamos servir com risco moderado em cima da Sara Sousa (6) ou Jardim (1):
 - Quando em Z1, direita dela de preferência de Z1 para Z1, ou na altura do joelho a cair na frente;
 - Quando em Z6, servir no fundo do campo ou curto;
 - Quando ponta atacante, servir interior de Z5 para Z5 na direita dela (nossa esquerda);
 - Quando Fernanda em D1, na saída, uma boa opção poderá servir no fundo em Z1 para puxá-la atrás;
- O jogo passa muito pela saída e entrada;
- Em rede de 2 do LVC, com a distribuidora na frente, a nossa central carrega mais no bloco para a Z4 do adversário (nossa Z2) e a nossa ponta (Z4) mais para o meio;
 - Reforçamos o bloco na entrada delas, caso jogue na oposito (Z1), a bola fica normalmente mais interior (+- quando a nossa Z4 está) sendo que a nossa central se estiver a tender mais para Z2 pode “voar” mandando braço, pois a nossa Z4 já tem a marcação feita;
- *Side-out e Transição* com bola A, sobretudo com rede de 2 (distribuidora) vai procurar a central! Com B e C não procura. NOSSAS CENTRAIS FICAM COM CENTRAL APENAS COM BOLA A (Márcia – Z5 e Rute-Z1)!!
- Amorti atrás do bloco não entra – jogam rotacional; Tem de ser caixinha em Z6 na frente! Procurar ataque na linha das nossas Z4.

Fig. 343 – Análise individual – LVC – Pág. 11

As notas breves acima-apresentadas eram importantes para as atletas entenderem o jogo e ainda saberem o essencial da equipa adversária.

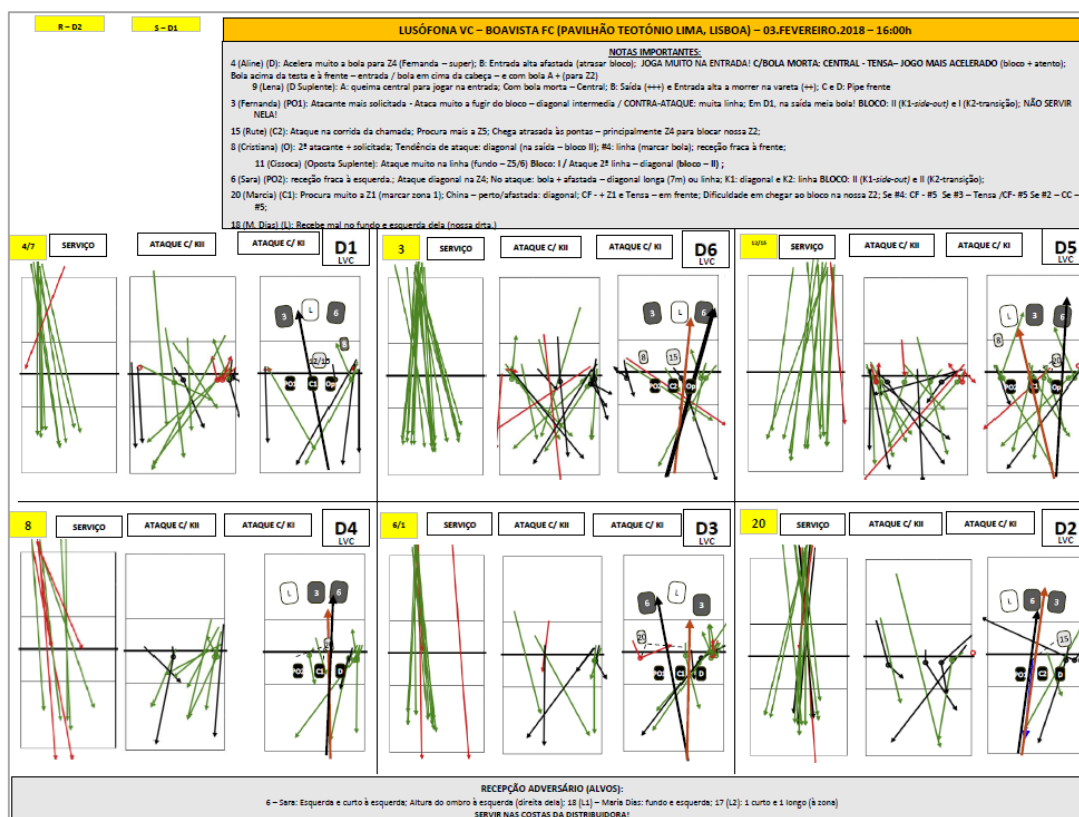


Fig. 344 –PJ mais detalhado – LVC – Pág. 1

REFLEXÃO SEMANAL N.º 21 A	
Informações gerais	
N.º da semana: 21	Dias: 29/01 – 04/02
Microciclo: 21	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: Lusófona Voleibol Clube (F – Teotónio Lima)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Na décima sétima jornada, o adversário foi o Lusófona Voleibol Clube (LVC), da zona sul de Portugal, estando em sétimo lugar na entrada para a respetiva jornada. Esta equipa vinha de uma vitória por 3-0, frente ao outro oponente do BFC nessa semana, o Gueifães.

Como no fim-de-semana anterior tinha havido folga para o Boavista, então, numa primeira fase, estava planeado começar-se a treinar de segunda a sexta, incluindo a jornada dupla, mas, em conversação com o treinador principal, o mestrando sugeriu que não se deveria treinar na sexta-feira, devido ao cansaço acumulado da semana. Assim sendo, seria melhor descansar neste dia, uma vez que a viagem para Lisboa seria muito cansativa, e ainda por cima, tendo nós um novo jogo no norte de Portugal, no dia seguinte, contra o Gueifães, pois teríamos muito desgasto físico e emocional neste fim-de-semana. A ideia do estagiário foi aprovada.

Desta forma, no primeiro treino da semana, na segunda-feira, aproveitou-se para trabalhar a transição (KII) e o KIV (cobertura), durante todo o treino, efetuando-se do seguinte modo: marcação na diagonal ao ataque da saída da rede, com contra-ataque, com o bloco a procurar tocar na bola para amortecê-la e contra-atacar com mais facilidade, sendo colocada uma segunda bola sempre morta. No ataque da entrada da rede, a marcação também era na diagonal e por vezes de bola, quando falávamos sobre o adversário, pois os treinadores estavam em cima das mesas a atacar, consoante o adversário. Posteriormente a este exercício, antes de trocar de atleta, intercalávamos o exercício com apenas bolas mortas para a equipa A, e com a placa sempre em cima da mesa desenvolvia-se a cobertura de ataque.

Na terça-feira, o treino foi novamente focado num complexo, desta feita,

a receção, com exercícios específicos, sempre com uma linha de receção de três atletas em cada campo e com duas servidoras em cada lado, a realizar serviço de Z1 e Z5, para a linha de receção movimentar-se consoante o ponto de partida do serviço. De seguida, desenvolveu-se um trabalho de *side-out*, tendo numa rede, distribuidoras e pontas, e noutra distribuidoras e centrais. Na primeira rede, o objetivo era trabalhar a receção e o aperfeiçoamento de bola rápida na vareta para as pontas, efetuando-se também o passe com meia bola na saída para a Bea e a Catarina. Na segunda rede, trabalhou-se o *side-out* pelo centro da rede, com as centrais a desenvolverem o ataque com oposição, consoante o bloco, mas sempre com um ataque para a zona delimitada, no fundo do campo, ou seja, no último metro do campo. Ainda no mesmo treino, procedeu-se ao trabalho de bloco das centrais para a Z4 e a Z2 com oposição do ataque, com o objetivo de acertar a bola entre as distribuidoras e as pontas e opostas.

Os treinos de quarta e quinta-feira foram para dar volume de jogo, através de uma situação já treinada na semana anterior, com o marcador em 20-18, para a equipa A, tendo esta de pontuar 3 das 4 bolas, estando as mesmas pela seguinte ordem: serviço da equipa B para a equipa A (*side-out*), bola de transição na equipa B, bola C na equipa A e posteriormente, bola morta na equipa A. É de relembrar que a equipa A, para poder usufruir das bolas de transição C e morta, teria de pontuar com a bola de *side-out*. Na quinta-feira, estava previsto observar o vídeo sobre o adversário, mas como já vínhamos falando, durante a semana, sobre o LVC, não nos foi possível fazer essa análise. Então, já em Lisboa no balneário do Pavilhão Teotónio Lima, foi realizada a sessão de vídeo, antes do encontro, na qual foram realçados os pontos fortes e fracos do clube do Sul, nomeadamente as suas tendências de ataque e de serviço, bem como as diversas linhas de receção e os alvos a servir.

Quanto ao jogo, no sábado, encontrámos uma equipa caracterizada pelo seu bom serviço, com uma forte transição, principalmente com bola morta e bola B. Sabíamos que o LVC costumava iniciar em D1 ou D2. No entanto, no jogo da primeira volta com as axadrezadas, a equipa do sul começou em D4 com serviço e em D5 com receção, tendo o mestrando avisado o treinador principal para jogarmos com a nossa rede de 3 contra a rede de 2 do adversário, devendo

para isso começar-se em D1 com serviço e em D2 com recepção. Assim sendo, o nosso PJ passou por tentar cruzar as formações, tendo o treinador principal continuado com a sua ideia de iniciar em D4, devido aos últimos jogos do adversário terem começado em D1. Desta maneira, o LVC começou em D4, no primeiro set, não se tendo encaixado a formação, iniciando-se com rede de 2 para rede de 2, ficando a nossa equipa a perder, devido a Fernanda atacar contra o bloco mais baixo com a nossa distribuidora. Em termos de serviço, o PJ passava por servir em Jardim (n.º 1), no seu lado direito e na altura do peito, pois apresentava algumas dificuldades em receber em passe e em recuar atrás, bem como na libero (n.º 18), na altura da canela e igualmente à sua esquerda (ombro). Deste modo, o BFC iniciou o jogo, com recepção e em D5, apresentando o 6 base igual ao do fim-de-semana anterior. O BFC chegou ao primeiro tempo técnico deste set a ganhar por 7-8, por via de duas boas rotações de D3 e D2. Entretanto, a equipa da casa viria a conseguir dar a volta, nas rotações seguintes, principalmente no nosso D1 e D6, quando Beni se encontrava em Z1, pois já vinha a ser o alvo de serviço dos adversários, nos últimos jogos, verificando-se no segundo tempo técnico o resultado de 16-13. É fundamental destacar-se os muitos erros forçados da equipa axadrezada em termos de serviço, bem como a falta de disciplina na marcação do bloco, contrariando o que estava estipulado nos PJs, pois a relação entre o bloco e a defesa não estava a funcionar. Desta forma, neste primeiro set, o LVC viria a vencer por 25-19.

No 2.º set, o BFC iniciou com a mesma equipa do set anterior, mas em D1 com serviço, pois era do nosso conhecimento que o adversário se manteria em D5 com recepção. Assim sendo, o encaixe neste set e até ao final do jogo foi conforme o PJ. Entrámos bem, tendo a equipa adversária ficado apanhada em contrapé, uma vez que viríamos a chegar ao primeiro tempo técnico a vencer por 1-8 e posteriormente, 2-10. No entanto, devido ao conhecimento do adversário, o mestrando pediu a algumas atletas para não relaxarem, uma vez que a equipa de Lisboa recuperava rapidamente os pontos e tal veio a se confirmar, chegando-se ao segundo tempo aos 10-16 e posteriormente aos 16-21, estando o BFC novamente na luta deste set. Devido à boa ponta final, através de dois blocos de Bia e dois ataques de Mami, conseguiu-se manter a vantagem e vencer este set

por 22-25. Entretanto, no final deste set, como estávamos a ser muito massacrados no D1 e no D2, então o mestrando deu a indicação à distribuidora para, em D2, chamar a central na tensa e Beni atacar uma primeira bola no meio, ou seja, usar-se uma jogada combinada. Já no D1, sugeriu que era fundamental pedir a receção mais para Z2, de modo a que Beni atacasse uma primeira bola mais na frente da distribuidora, para mexer em algo no jogo, uma vez que se perdia muitos pontos nestas duas formações.

Quanto ao terceiro set, manteve-se a equipa que ganhou no set anterior, encaixando no estabelecido no PJ, alterando-se apenas uma situação de marcação de bloco para Jardim, de maneira a não marcar muito na diagonal, mas sim numa marcação intermédia, não sendo nem diagonal, nem linha. O marcador no início do set estava a favor da equipa da casa, com 8-6, tendo-se ajustado a organização defensiva para o ataque da Fernanda, uma vez que estava a fazê-lo muito na linha, fechando assim mais o bloco e defendendo mais a diagonal intermédia, a sua melhor bola. Com o decorrer do jogo, a equipa do Lusófona era favorecida pela arbitragem, com a sua distribuidora a realizar muitos dois toques e a não ser penalizada, tendo-se chegado aos 21-13 e com esta vantagem muito grande perdeu-se este set por 25-16.

No quarto set, viríamos a manter a equipa que jogou o set anterior, em D1 e o adversário em D5. Iniciámos bem, estando a vencer no primeiro tempo técnico por um ponto, e mantendo-se sempre atrás do marcador até ao segundo tempo, também por um ponto (16-15). Novamente, com os erros sistemáticos da arbitragem não se conseguiu contrariar a situação negativa, uma vez que a equipa da casa estava protegida. Na verdade, não nos querendo desculpar com a arbitragem, a mesma não esteve no seu melhor nível, uma vez que havia segundos toques que não estavam a ser marcados. Desta forma, a equipa caiu animicamente, não se encontrando neste set e viríamos a perder 25-20.

A receção do BFC teve 73% de receções com bolas positivas e 54% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 4 receções falhadas em todo o jogo. Neste capítulo, podemos destacar a prestação de receção de toda a equipa, tendo Beni (o alvo de serviço do LVC) contado com 34 receções e 4 erros (68% receções positivas e 56% perfeitas), Filipa Silva com 31 receções, sem erros

contabilizando 68% positivas e 45% perfeitas, tendo a outra ponta, Maria Santos, feito 18 receções, sem qualquer erro direto, perfazendo 94% de bolas positivas e 67% perfeitas – bola A. Quanto ao bloco, já foi melhor neste jogo, tendo o BFC realizado 6, e o LVC, 9.

Desta forma, o clube do Porto continuou um ciclo de derrotas, desde dezembro, pois estávamos a perder há seis jogos, sendo uma situação bastante negativa para uma equipa que passou de 8 vitórias consecutivas para 6 derrotas quase seguidas.

Campeonato Nacional

17º Dia 1ª fase

Tabela

Lusófona Voleibol Clube	3
Boavista Futebol Clube	1

Partida 17	Público	0
Data 03/02/2018	Recibo	0
hora 15:13	Planta	Teotónio Lima
Cidade Lisboa		

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.28	7-8	16-13	21-17	25-19
2	0.34	1-8	10-16	16-21	22-25
3	0.23	8-6	16-11	21-13	25-16
4		7-8	16-15	21-16	25-20
1.25					97-80

Árbitros	,
----------	---

Lusófona Voleibol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI		
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI Pt	
1	JARDIM Maria	2	3	2	3		14	5	+6	20	1	2	23	2	61%	(35%)	29	2	3	12	41%	.	
3	Fernanda Silva	5	6	5	6		12	4	+6	13	.	.	14	1	36%	(29%)	36	3	2	11	31%	1	
4	Aline Galan	4	5	4	5		3	.	-2	15	2	6	3	.	3	50%	.	
5	Joana Reis						
6	C Sara Sousa						
7	Helena						
8	Cristiana	1	2	1	2		13	6	+4	17	4	24	4	1	11	46%	2	
10	Delgado						.	.	.	2	
11	Cissoca Sá						
12	Bárbara	6	1	6	1		7	3	+5	16	2	7	.	.	4	57%	3	
15	Rute Silva						1	
17	L Leonor						
18	L Maria Dias						.	.	-1	.	.	.	30	1	50%	(27%)	
19	SOARES Vicky						
20	Márcia Pardal	3	4	3	4		14	8	+10	11	1	2	1	1	.	.	17	1	1	9	53%	3	
Total de Time							63	26	+28	94	10	4	68	5	50%	(29%)	120	13	7	50	42%	9	
							Pontos ganhos			Sagu	Ata	Blo	Er	OP									
Set 1							1	11	5	8	24	3	1	17	1	47%	(29%)	30	4	.	11	37%	5
Set 2							1	11	.	10	22	1	1	21	1	33%	(24%)	37	4	4	11	30%	.
Set 3							1	16	2	6	25	6	1	14	1	71%	(36%)	24	1	.	16	67%	2
Set 4							1	12	2	10	23	.	1	16	2	56%	(31%)	29	4	3	12	41%	2
Treinador		Diogo Silva João																					
Assistente		Marques Inês																					

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI					
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI				
1	Mami	3	5	6	5		11	4	+4	10	1	.	18	.	94%	(67%)	31	2	4	11	35%	.				
2	Bia	2	4	5	4		13	5	+1	9	1	1	29	9	2	9	31%	3				
3	Salsa			3			1	1	+1	3	1				
4	Salsinha						.	.	-1	1	1				
6	Baptista						.	.	-1	3	2	1				
7	L Fifas						31	.	68%	(45%)	2				
8	Buande									
9	C Rita Losada	1	3	4	6		2	.	-1	7	3	6	.	.	2	33%	.				
10	Marta Massada	5	1	2	1		2	2	.	19	2	2	2				
11	Beni Rodriguez	6	2	3	2		15	1	+2	18	2	2	34	3	68%	(56%)	42	6	2	12	29%	1				
12	Catarina Martins						.	.	.	1	1				
16	Micas Teixeira	4	6	1			6	.	+1	8	1	.	1	1	.	.	14	2	1	5	36%	1				
Total de Time							50	13	+6	79	11	5	84	4	73%	(54%)	129	20	9	39	30%	6				
							Pontos ganhos			Sagu	Ata	Blo	Err	OP												
							Set 1	1	8	.	10		19	2	1		21	1	71%	(43%)	32	5	5	8	25%	.
							Set 2	1	12	3	9		23	2	1		21	1	71%	(52%)	37	9	.	12	32%	3
							Set 3	1	8	.	7		16	2	1		19	1	79%	(60%)	27	4	2	8	30%	.
							Set 4	2	11	3	4		21	5	2		23	1	70%	(52%)	33	2	2	11	33%	3
Treinador		Pardalejo Paulo																								
Assistente		Bernardo Martins João																								

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Inserir Primeiro Saqui

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 345 – Match-report LVC – BFC

ADVERSÁRIO: GDC GUEIFÃES - 18.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 04 de Fevereiro de 2018



VS.



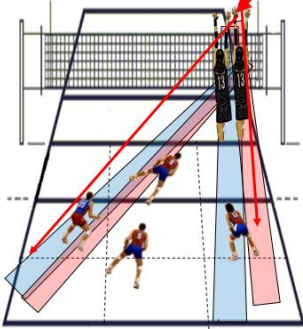


ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica

Fig. 346 – Análise individual – GDCG – Pág. 1

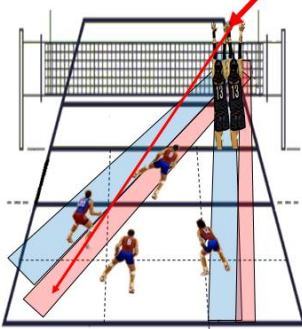
Ataque Rápido (Quick)



Notas Quick:
 Ataque muito na falsa linha – com bola A
 Já com bola B – ataque mais interior para Z5/6 fundo

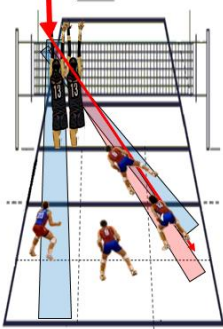
Tendências de Serviço
 Alvo: Z1/6
 Serviço balão mascas rápido

Ataque Alto (High)




Notas High:
 Ataque trabalhado no fundo – com bola B (diagonal)
 Jogadora com elevada técnica – varia o tipo de ataque – marcação bola – acompanhar e esperar pelo ataque;

D1



Notas D1:
 Bola mais forte – diagonal (Z9) – marcação bola no bloco com bola A e B

Nome: **FABIANA**
PONTA
8



PIPE

Notas extras:

- Ataca muito a fugir do bloco – linha (block-out) e diagonal intermédia;
- Ataque na Z4 com falsa linha (meio do bloco);
- Marcação bola na saída (D1)
- Atenção – Bola B e C (amorti exterior – perto da linha);
- Quando é recebedora atacante, servir na altura do ombro – no corredor;
- **SERVIU SEMPRE NELA PARA TIRÁ-LA DO JOGO – 1º ALVO A ABATER – PSICOLÓGICAMENTE FRACA E EQUIPA VAI COM ELA**

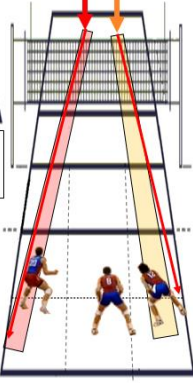


Fig. 347 – Análise individual – GDCG – Pág. 2

Fabiana não vinha a ser opção da equipa técnica nos últimos jogos, mas a sua marcação de bloco devia ser de linha.

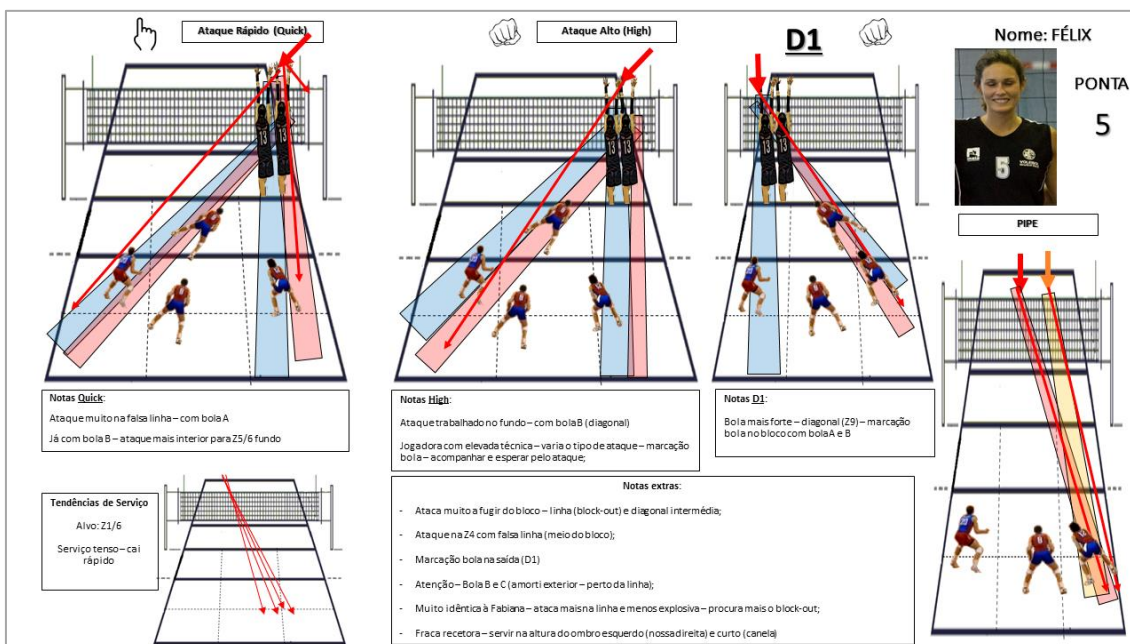


Fig. 348 – Análise individual – GDCG – Pág. 3

Tal como com a atleta anterior, a marcação de Félix também devia ser de linha, uma vez que tinha uma bola forte na mesma e também usava muito o *block-out*.

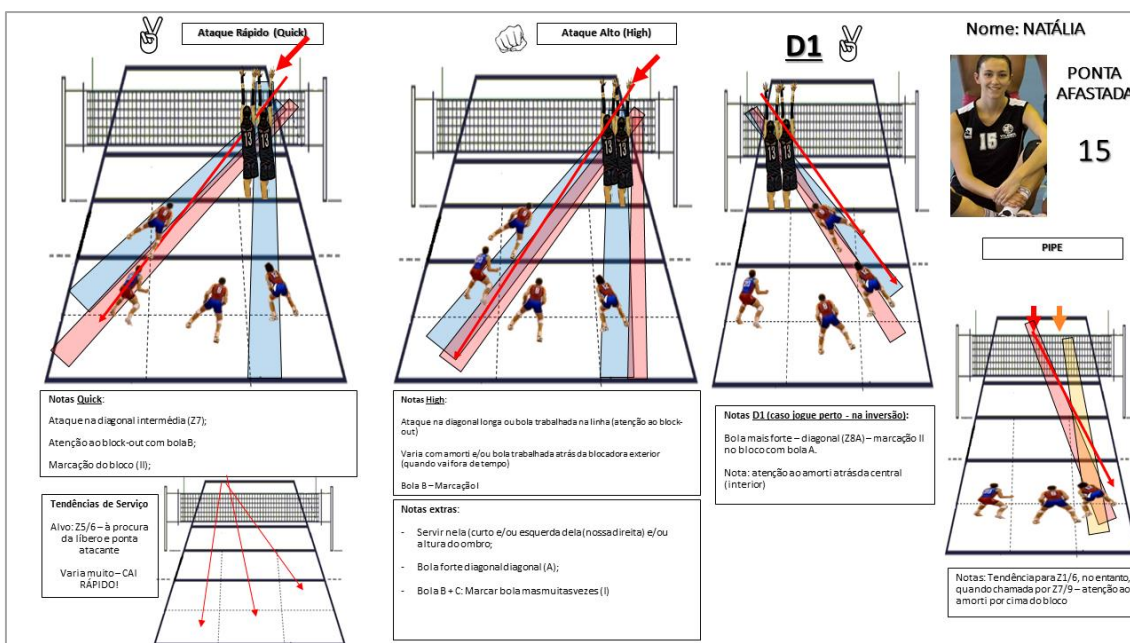


Fig. 349 – Análise individual – GDCG – Pág. 4

Já Natália estava a realizar uma segunda volta muito consistente e com qualidade, sendo uma jogadora que merecia a marcação de bloco diagonal.

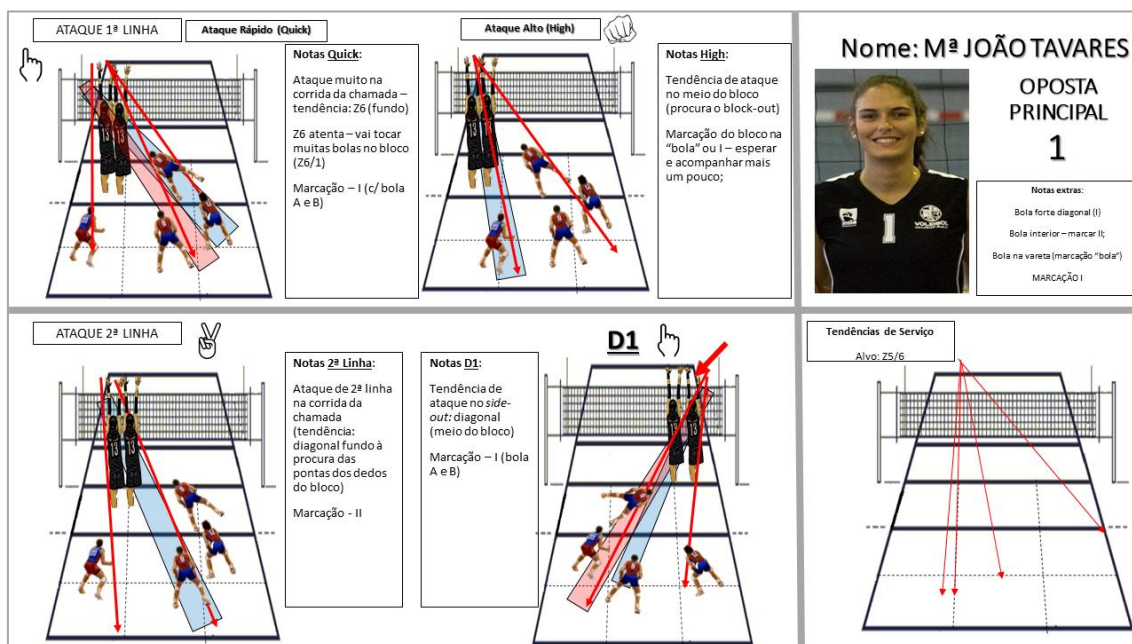


Fig. 350 – Análise individual – GDCG – Pág. 5

No ataque de Maria João Tavares, a marcação passava por linha, no ataque da 1ª linha, pois tinha uma chamada muito vincada na corrida da bola. Também, possuía uma boa rotação externa do braço. Já na segunda linha, a sua tendência era diagonal.

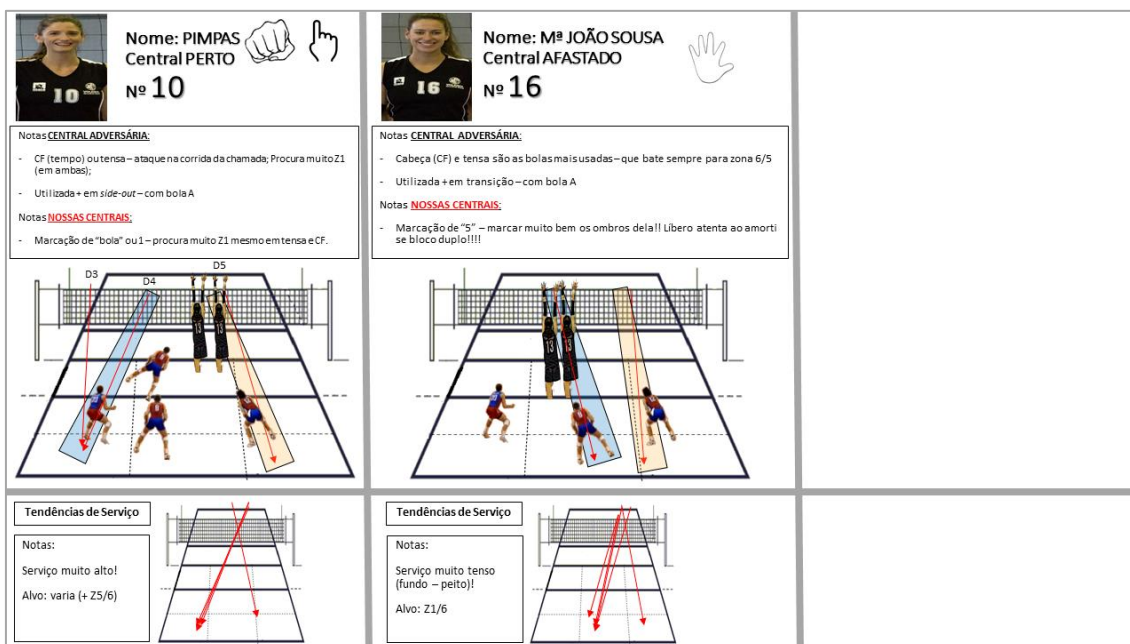


Fig. 351 – Análise individual – GDCG – Pág. 6

Quanto às centrais, ambas tinham qualidade no ataque, mas com tendências mais variadas, principalmente para a n.º 10.

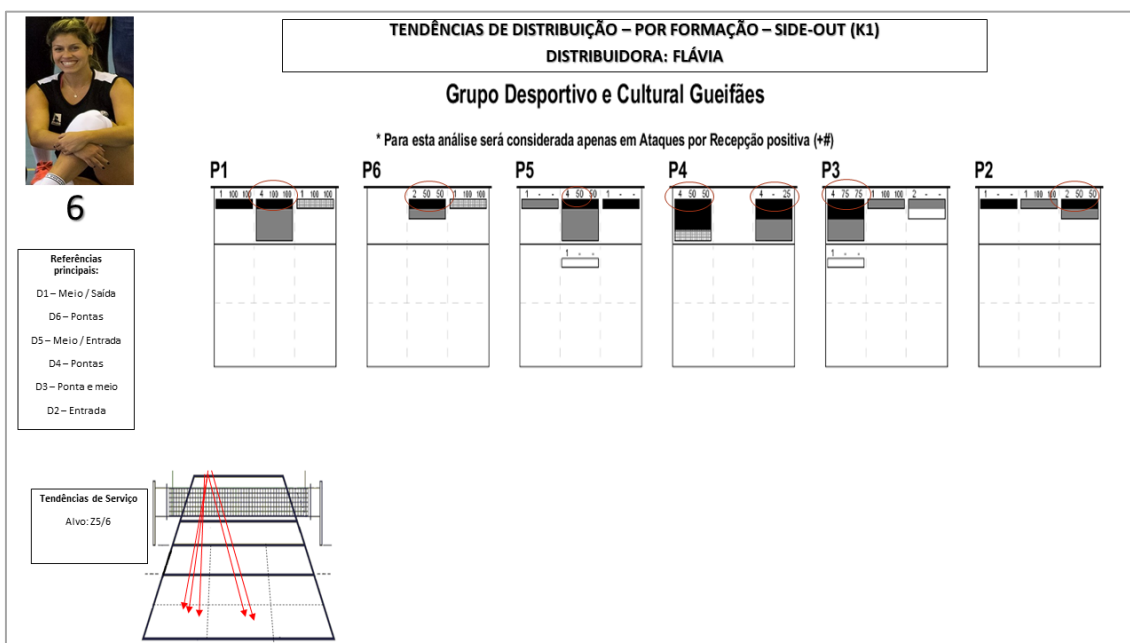


Fig. 352 – Análise individual – GDCG – Pág. 7

Flávia era uma distribuidora com qualidade, com um jogo variado, o que se tornava mais difícil de prevê-lo.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 21 B	
Informações gerais	
N.º da semana: 21	Dias: 29/01 – 04/02
Microciclo: 21	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: GDC Gueifães (Pavilhão Municipal de Gueifães – F)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

O 18.º jogo do campeonato foi contra o Grupo Desportivo e Cultural de Gueifães (GDCG), disputado no domingo, logo no dia seguinte ao realizado em Lisboa, com o LVC, ou seja, tivemos uma jornada dupla com encontros em duas cidades. Assim, a equipa mostrou algum desgaste físico e psicológico, após a derrota no sábado e a viagem cansativa Porto–Lisboa–Porto. Começou-se a preparar o jogo com o GDCG apenas no próprio domingo, pois a equipa técnica focou todo o trabalho da semana no encontro de sábado, com o Lusófona. Assim, as atletas estiveram duas horas antes do jogo, em Gueifães, a realizar uma análise do adversário, sendo dadas todas as informações necessárias para o encontro, principalmente sobre a nossa organização defensiva em relação às tendências de ataque do adversário, uma vez que no dia anterior não estivemos bem neste aspeto.

O jogo começou à hora prevista, passando o nosso PJ por condicionar a organização do GDCG, através do serviço na Fabiana (n.º 8), no seu lado direito (interior) ou na altura do ombro/peito, na Natália (n.º 15), no seu lado esquerdo ou na altura do peito (quando ponta atacante), ou ainda quando a sua libero (n.º 2) estava em Z1, pois tinha dificuldade em receber com perfeição nessa zona. O nosso PJ definiu iniciar-se em D1, visto que o Gueifães começou nos jogos anteriores em D1 com receção e serviço, o que se veio a verificar também neste dia. O nosso seis base foi igual ao do jogo anterior, com Massada, Beni, Rita, Bea, Mami e Micaela. No entanto, houve uma alteração no GDCG, tal como no jogo da primeira volta, pois a sua ponta Félix (n.º 5) não compareceu. Quanto ao PJ do GDCG, passava por, tal como com os anteriores adversários, servir sempre na Beni, atacando de forma a provocar o *block-out*. O BFC chegou ao primeiro tempo técnico, a ganhar por 2-8, e com uma boa resposta de entrada

no jogo, após a derrota no dia anterior, contrariando os indicadores da maioria dos jogos. Deste então, até ao segundo tempo técnico, aconteceu um jogo muito equilibrado, sendo a equipa da casa quem mais fazia para agarrar o resultado, mas no segundo tempo estava 8-16. Entretanto, a equipa axadrezada teve 8 erros não forçados, desde serviços a ataques e blocos, o que permitiu a aproximação do GDCG no marcador para 16-21, tendo inclusive chegado aos 22-22, situação que nos fez “tremar” e cometer mais dois erros não forçados, o que permitiu ao adversário passar para a frente e não mais largar o marcador, vencendo-nos por 25-23, não conseguindo o BFC manter a consistência deste set, apesar de estar a ganhar por 2-8.

No 2.º set, o GDCG manteve a sua formação, com serviço em D1, tendo o BFC rodado uma posição atrás, em D2, para encaixar na formação do set anterior, para o nosso D1 servir para o D1 do adversário. Após o primeiro set atribulado, agora a equipa entrou a perder por 8-6 e 16-8, com uma resposta muito negativa de toda a equipa, sem ânimo nem vontade de vencer. Entretanto, realizou-se a dupla substituição, entrando Ana Rita Gomes e Catarina Martins, para termos uma rede de 3 atacantes, situação que nos veio a ser útil, principalmente para aproximarmo-nos do marcador, registando-se então 18-13. Posteriormente, desfez-se a dupla substituição, colocando novamente a rede de 3, com o regresso de Marta e de Bea e continuou a recuperação do Boavista. A perder por 24-18, Marta, no serviço, fez uma brutal recuperação, com dois pontos diretos e os restantes serviços a condicionar a organização defensiva do GDCG, o que permitiu um ataque mais fácil ao BFC, terminando vitoriosamente o set por 24-26. Isto mostrou que se a equipa do Bessa estiver focada no jogo consegue grandes feitos.

Quanto ao 3.º set, o GDCG voltou a iniciar o jogo com a mesma formação do primeiro set, isto é, em D1 com receção, mantendo o Boavista também a sua formação em D1 com serviço. Com encaixe igual ao primeiro e ao segundo sets, sabíamos que não iria ser fácil a nossa tarefa, uma vez que o Gueifães estava com o orgulho ferido, por ter perdido o set anterior, quando possuía uma vantagem folgada quase no final do set. Assim, o BFC alterou o seu alvo de serviço, preferencialmente Fabiana, quando ponta atacante, servindo na altura

do ombro de fora, no corredor ou no interior, para não abrir a chamada. O serviço também se fazia na libero, Sofia Lima, em Z1, pois a distribuidora tinha dificuldades, quando a bola vinha de Z1, passando apenas para Z4 e assim o bloco das nossas centrais ficava mais fácil. Tal como já foi referido anteriormente, o GDCG estava com vontade de continuar a forçar no serviço, sendo uma situação que apenas nos permitiu realizar três pontos até ao primeiro tempo técnico, ficando Beni, novamente “massacrada” no serviço, quando em Z1. Já no segundo tempo técnico, estávamos mais dentro do jogo, reduzindo a vantagem e chegou-se aos 16-11, através da troca de libero, entrando Filipa para o lugar de Buande e também pelo serviço de Micaela, numa fase posterior aos 16 pontos, recuperando-se quatro pontos, ficando o marcador em 21-19. Mas, depressa, este disparou para os 23-19, situação novamente alarmante para a equipa axadrezada, que mais uma vez via o jogo a correr mal. Entretanto, fez-se a dupla substituição, para termos uma rede de 3 atacantes e um maior bloco, dado que o adversário estava a atacar no corredor de Z1, onde o bloco estava mais baixo. Assim, com o marcador em 23-19, Maria Santos foi para o serviço e recuperou a desvantagem para 23-23, o que foi muito positivo, permitindo ao BFC estar, de novo, na luta pelo set e acabou o mesmo favoravelmente em 25-27.

No que toca ao 4.º set, devido a uma lesão da distribuidora do GDCG, no final do set anterior, a mesma foi substituída, havendo apenas esta alteração, com ambas as equipas a manterem os encaixes de formação, tendo existido uma pequena alteração no Boavista, a colocação de Catarina no lugar de Bea. Com a recuperação das axadrezadas nos dois últimos sets, o Gueifães baixou os braços e assim o BFC foi dominador no último set, com os seguintes parciais: 5-8, 10-16, 12-2 e 18-25.

A equipa do Bessa teve 74% de receções com bolas positivas e 50% com bolas perfeitas (bola A), estando ao nível de jogos anteriores, e muito parecido ao jogo da primeira volta com o GDCG, contabilizando-se 10 receções falhadas em todo o jogo. Neste capítulo, destaca-se, desta vez, de forma bem conseguida, Maria Santos que, apesar de não ser o alvo de serviço do adversário, ajudou muito na linha de receção, para proteger algumas jogadoras

em zonas menos bem conseguidas, perfazendo assim um nível de receção muito positivo, com 88% de receções positivas e 69% perfeitas. Já Beni esteve menos bem, com 47% de receções positivas e 27% perfeitas. No que diz respeito às liberos, Buande esteve bem, com 67% de bolas positivas e 33% de bolas perfeitas, enquanto Filipa esteve melhor que aquela, realizando 90% de receções positivas e 65% perfeitas. No que diz respeito ao bloco, o BFC realizou 8 blocos, já o Gueifães 12.

Assim, a equipa regressou às vitórias, acabando este encontro por ser épico e único nesta fase da época, pois acontecia depois de várias derrotas e tornava-se um momento importante, para fazer uma recuperação, uma vez que todo o grupo ambicionava estar nos quatro primeiros lugares da classificação. Deste modo, o BFC recuperou o 5.º lugar perdido na jornada anterior, tendo uma vitória animadora para a ponta final desta primeira fase, numa situação ao rubro, pois 5 equipas encontravam-se a lutar pelo 4.º lugar.

Campeonato Nacional

1ª fase

Tabela

Grupo Desportivo e Cultural 1
Boavista Futebol Clube 3

Partida 18	Público	0
Data 04/02/2018	Recibo	0
hora 15:47	Planta	Gueifães
Cidade Porto		

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.26	2-0	0-16	16-21	25-23
2	0.20	0-6	16-0	21-13	24-26
3	0.29	0-3	16-11	21-19	25-27
4	0.24	5-0	10-16	12-21	10-25

Árbitros

1.47

92-101

Grupo Desportivo		Set					Pontos			Saques			Recepção				Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	TOT	BP	G-P	TOT	Err	PE	TOT	Err	Pós%	(Pr/N)	TOT	Err	BI	PE	PCN	BI		
1	TAVARES Maria	4	4	4	4		14	7	-	12	2	2	-	-	-	-	39	8	4	10	26%	2		
2	L. Sofia Lima						-	-	-3	-	-	-	37	3	68%	(38%)	-	-	-	-	-	-		
4	VALE Joana						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
6	CANOSSA Flávia	1	1	1			3	1	+3	10	-	2	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-		
7	MAGALHÃES Rita						4	3	+3	5	1	1	1	-	100%	(100%)	3	-	-	2	67%	1		
8	Fabiana	5	5	5	5		5	3	-6	12	1	-	27	5	33%	(11%)	22	5	-	3	14%	2		
9	FONSECA Cláudia	3	3	3	3		8	5	+4	15	1	1	-	-	-	-	15	2	1	4	27%	3		
10	Pimpas						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
14	MARQUES Judite						-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
15	MAGALHÃES	2	2	2	2		14	7	-2	15	3	-	22	4	27%	(9%)	34	6	3	12	35%	2		
16	Maria João Sousa	6	6	6	6		8	3	+3	17	1	2	1	1	-	-	13	3	-	5	38%	1		
20	AUGUSTO Xana				1		4	2	+4	7	-	2	-	-	-	-	2	-	-	2	100%	-		
Total de Time							60	31	+6	93	9	10	88	13	47%	(23%)	131	24	8	38	29%	12		
							Pontos ganhos		Saques	Ata	BI	Er. OP												
							Set 1	4	9	1	11	24	2	4	21	2	38%	(29%)	31	7	1	9	29%	1
							Set 2	3	11	3	7	25	2	3	23	4	43%	(26%)	33	4	3	11	33%	3
Treinador Costa Nuno							Set 3	3	7	6	9	25	3	3	24	6	38%	(13%)	27	4	3	7	26%	6
Assistente Pinto Vitor							Set 4	-	11	2	5	19	2	-	20	1	70%	(25%)	40	9	1	11	28%	2

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque					BI	
		1	2	3	4	5	TOT	BP	G-P	TOT	Err	PT	TOT	Err	Pos%	(Pr/N)	TOT	Err	BI	PT	PCN	BI	
1	Mami	2	6	5	6		11	5	-2	26	3	2	26	3	88%	(69%)	30	2	5	8	27%	1	
2	Bia	4	5	4			7	5	-2	6	2	.	2	2	.	.	24	4	1	6	25%	1	
3	Salsa						
4	Salsinha						.	.	.	1	
6	Baptista						1	.	-1	1	.	.	3	1	67%	(33%)	3	1	.	1	33%	.	
7	L Fifas						18	.	67%	(33%)	
8	L Buande						.	.	-2	.	.	.	20	2	90%	(65%)	
9	C Rita Lósada	3	4	3	4		8	4	+4	13	1	3	14	1	2	2	14%	3	
10	Marta Massada	1	2	1	2		5	2	+3	23	2	5	2	
11	Beni Rodríguez	5	3	2	3		16	8	+8	11	1	.	15	2	47%	(27%)	41	3	2	16	39%	.	
12	Catarina Martins				5		5	1	+1	4	2	1	8	1	1	3	38%	1	
16	Micas Teixeira	6	1	6	1		14	4	+9	15	1	2	18	3	1	10	56%	2	
Total de Time							67	29	+18	100	12	13	84	10	74%	(50%)	140	15	12	46	33%	8	
Pontos ganhos							Saques	Ataques	BI	Err	OP												
Set 1							2	11	1	9	24	3	2	22	4	82%	(73%)	32	5	1	11	34%	1
Set 2							4	12	3	7	25	2	4	23	3	74%	(52%)	39	4	3	12	31%	3
Set 3							6	11	3	7	27	3	6	22	3	64%	(27%)	36	5	6	11	31%	3
Set 4							1	12	1	11	24	4	1	17	.	76%	(47%)	33	1	2	12	36%	1
Treinador		Pardalejo Paulo																					
Assistente		Bernardo Martins João																					

Fig. 353 – Match-report GDCG – BFC

ADVERSÁRIO: CASTÊLO DA MAIA GC - 19.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 11 de Fevereiro de 2018



VS.



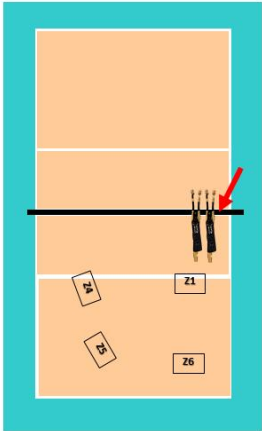


ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica

Fig. 354 – Análise individual – CMGC – Pág. 1

Ataque



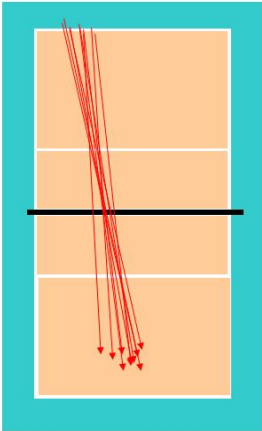
Notas

- Marcação de bola;
- Z6 rotacional, cai para Z1;
- Z1 atrás do bloco (amorti);
- Z5 triplica/vértice/diagonal;
- Z4 em cima dos 3 metros, para pequena diagonal;

RECEÇÃO:

- Servir quando é recebedora atacante, vamos no conflito dela c/ a libero (puxá-la dentro) – pois tem que abrir para atacar e será mais difícil.
- Servir na Inês quando em Z1 (direita dela – nossa esquerda!).

Serviço



Notas

Alvo: Z5/6 – à procura da ponta atacante e/ou libero (serviço à zona)

Varia muito – **CAI RÁPIDO (5/6 METROS!)**

Nome: **INÊS ALVES**
PONTA
3




Fig. 355 – Análise individual – CMGC – Pág. 2

Inês Alves estava numa forma de jogo muito boa, o que permitia fazer a diferença, principalmente na Z4, com o uso da sua pequena diagonal, devido à qualidade da distribuição.

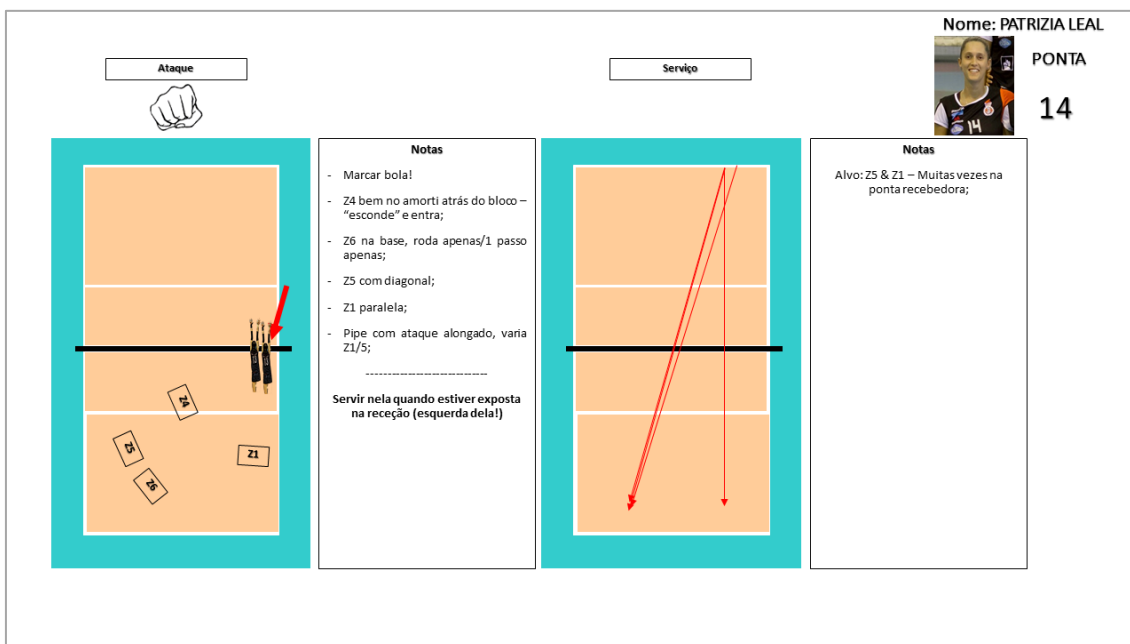


Fig. 356 – Análise individual – CMGC – Pág. 3

Patrizia, na marcação de bloco, era de bola com uma organização defensiva do BFC mais a tender para a diagonal.

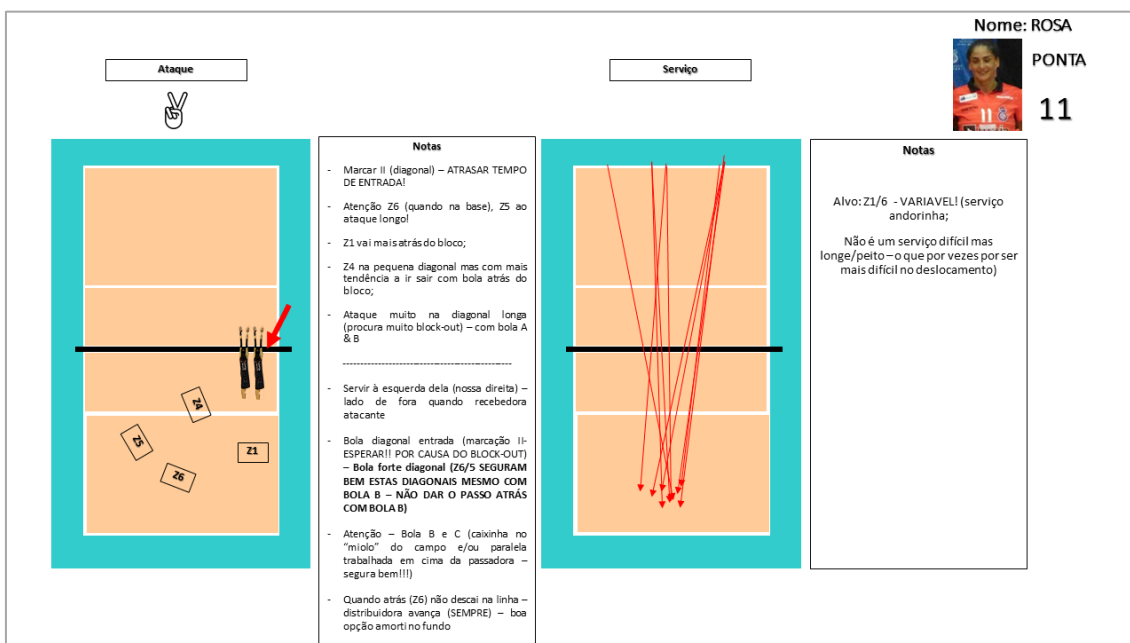


Fig. 357 – Análise individual – CMGC – Pág. 4

Rosa não tinha sido até então opção técnica, mas por prevenção realizou-se o PJ para esta jogadora, com uma marcação diagonal.

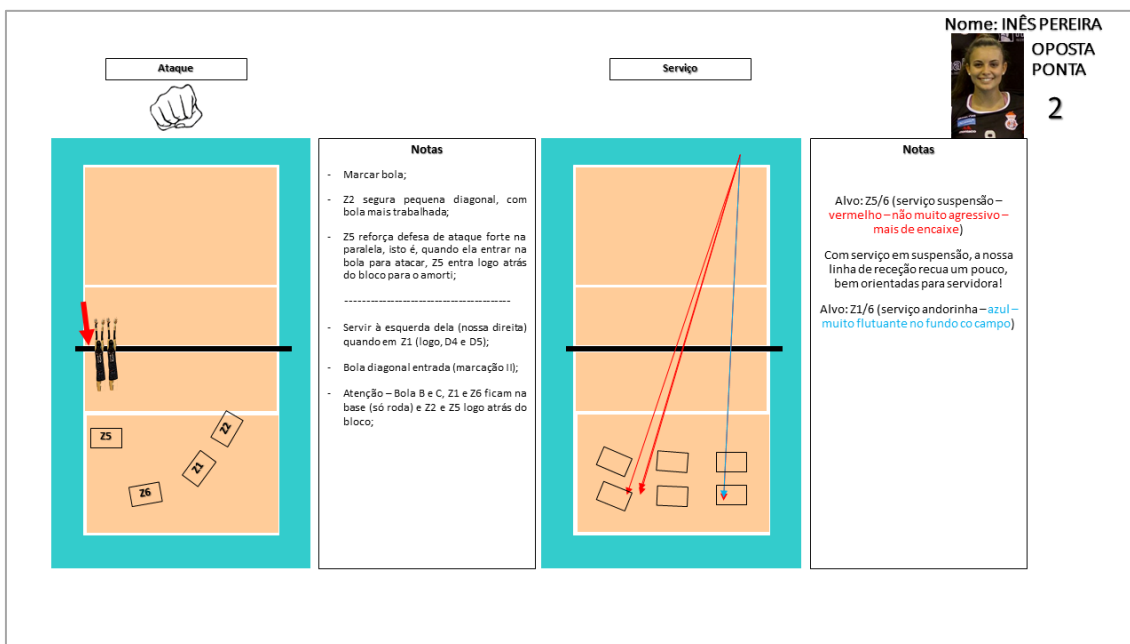


Fig. 358 – Análise individual – CMGC – Pág. 5

Inês Pereira estava a realizar uma reta final de época com muita qualidade em vários aspetos, principalmente no ataque e no serviço, devendo ter-se muita atenção a estas duas ações, definindo muito bem a estratégia de jogo.

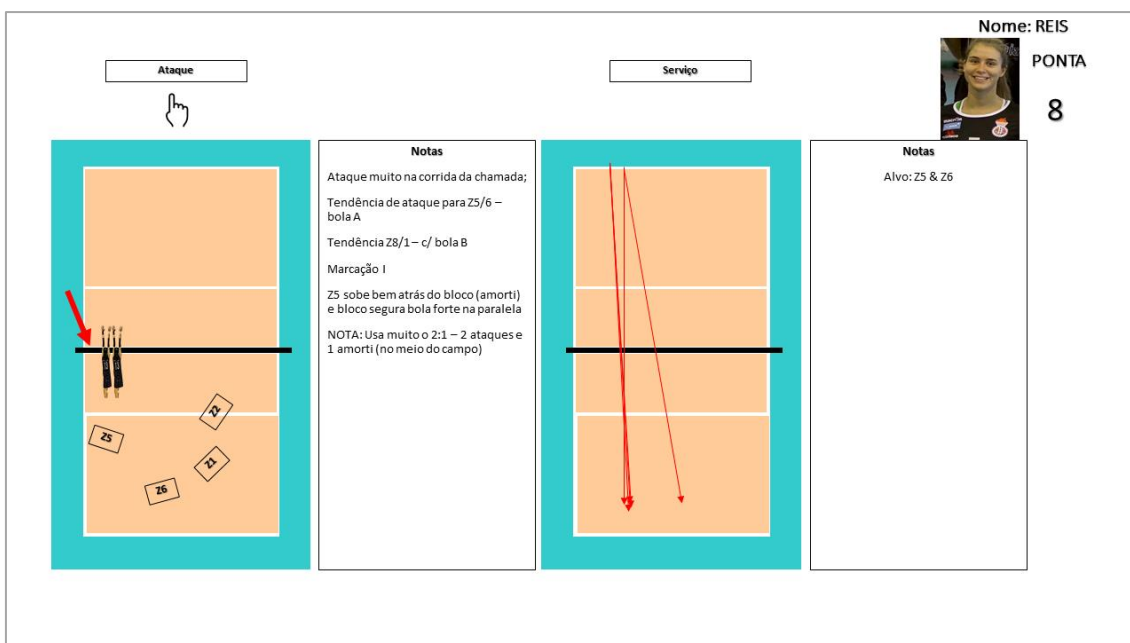


Fig. 359 – Análise individual – CMGC – Pág. 6

Já Reis estava a jogar como oposta suplente, mas sempre com qualidade de ataque, com o BFC a usar uma marcação de linha.

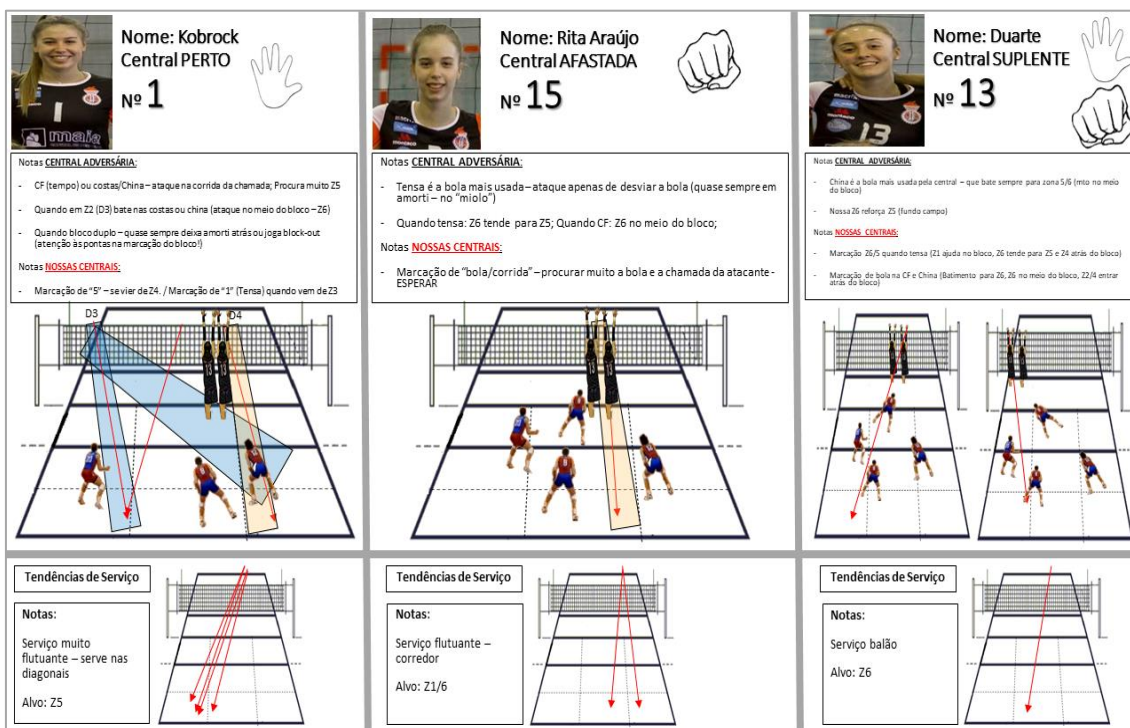
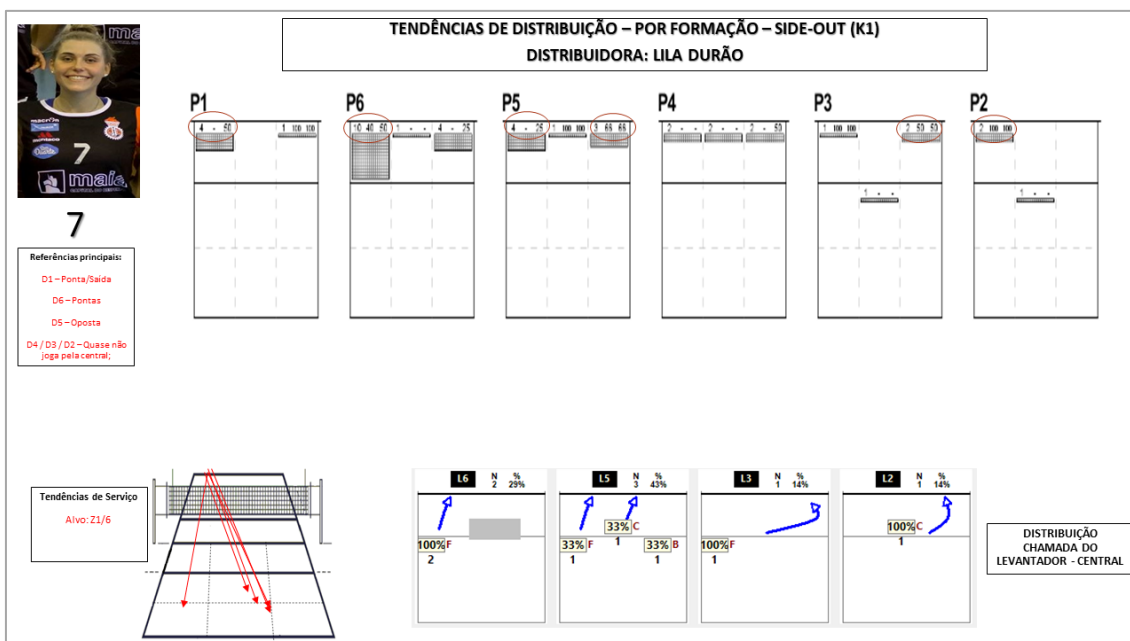


Fig. 360 – Análise individual – CMGC – Pág. 7

No que diz respeito às centrais, as três tinham características diversas, com diferentes tendências e chamadas, daí optou-se por usar uma marcação mais de bola, com o objetivo de procurar sempre a bola e não bloquear, o que se tornava, por vezes, mais difícil para a defesa.



No que diz respeito ao *side-out* adversário, foi importante delinear a estratégia de serviço do BFC, pois tinha uma particularidade, que era uma linha de receção com a oposta a receber, sempre que possível.

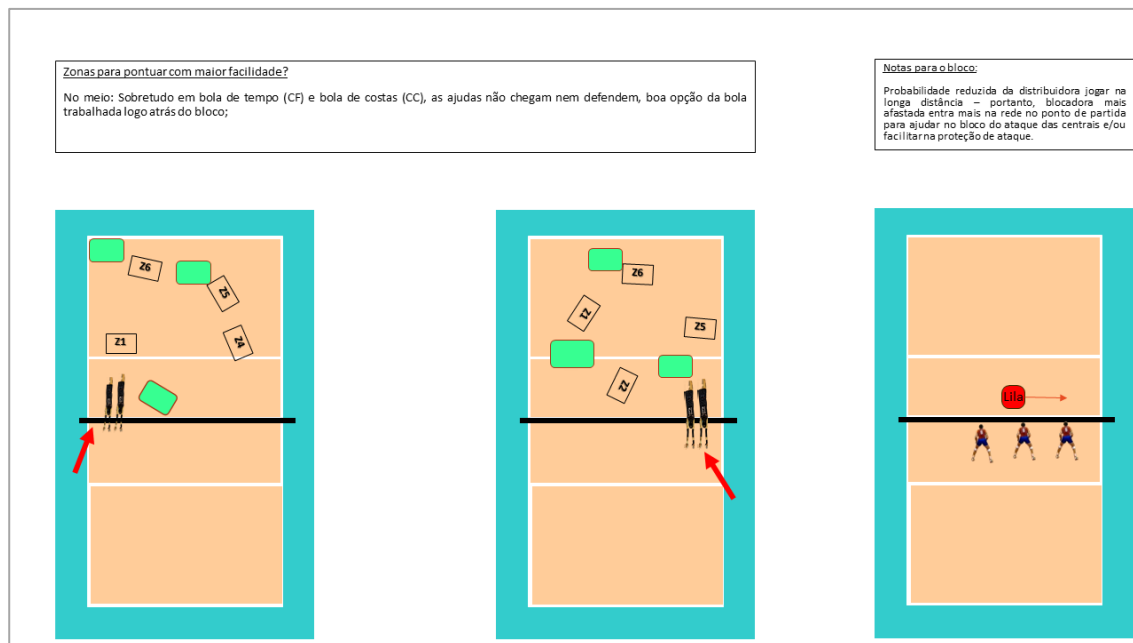


Fig. 363 – Análise individual – CMGC – Pág. 10

Entretanto, a equipa técnica do Boavista apresentou mais umas notas breves e importantes sobre o adversário, conforme mostra a anterior figura.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 22	
Informações gerais	
N.º da semana: 22	Dias: 11/12 – 17/12
Microciclo: 22	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: Castelo da Maia GC (Maia – F)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Foi na Maia, com o clube local, o Castelo da Maia, que ocorreu o 19.º jogo do campeonato, equipa esta que vinha a praticar um bom voleibol, com muita velocidade no jogo imprimido pelas suas distribuidoras. Começámos com uma folga na segunda-feira e relativamente a este ponto, o mestrando aconselhou o treinador principal a manter este treino, pois se vínhamos a perder vários jogos, algo não estaria bem. Assim, mesmo que não se realizasse trabalho de campo, utilizávamos o tempo de treino para conversar com as atletas sobre os dois encontros anteriores, e se necessário, recorrendo aos seus vídeos. No entanto, a sugestão do estagiário não foi aceite.

No primeiro treino da semana, na terça-feira, deu-se muita ênfase à receção por rotação e a seguir ao *side-out* por formação, tendo-se trabalhado a linha de receção com diversas alternativas, tendo sido forçado o serviço, de maneira a dificultar a receção. Já na quarta-feira, desenvolveu-se o *side-out* das pontas, com receção do serviço vindo de cima da mesa e a abertura da chamada de ataque para realizar essa ação, tendo a oposição, do outro lado, das centrais e das pontas a acertarem tempos de entrada de bloco. Ainda neste dia, foi realizado o trabalho de *side-out* por rotação, bem como o de transição com bola morta na libero e o ataque das centrais e opostas, com as pontas a trabalharem os tempos de bloco. Este treino ficou marcado pela lesão no tornozelo de Beni, o que acabou por ser preocupante para o jogo do fim-de-semana. Nos treinos de quinta e sexta-feira, efetuou-se o volume de jogo com 1 serviço para a equipa B, para os alvos em que o Castelo iria servir. Posteriormente ao serviço, a equipa A tinha de fazer o *side-out* para conquistar as bolas seguintes, por esta sequência: 1 bola morta para a equipa B, 1 bola C para a equipa A e uma 1 bola morta na equipa A, com o critério de êxito a ser 3 das 4 bolas. Ainda na sexta-

feira, tivemos a única visualização de análise e observação do CMGC, tendo a equipa técnica se focado no seu último jogo e no encontro da primeira volta com a equipa axadrezada, que perdera por 3-1 no Bessa.

Domingo foi o dia do jogo com o CMGC, equipa esta que vinha de duas derrotas, por 0-3 e 3-2, frente ao Leixões e Vilacondense, respetivamente. O nosso PJ passava por condicionar a organização do CMGC, através do serviço na libero da equipa (n.º 4 - Raquel), no seu lado direito ou na altura do ombro/peito e/ou na Patrizia Leal (n.º 14), caso entrasse na receção. O nosso seis base foi idêntico ao do jogo anterior, com Massada, Beni, Medina, Bea, Mami e Mica. Houve uma alteração por parte do Castelo, visto que estávamos à espera que jogasse Patrizia Leal na entrada da rede, mas tal não aconteceu, sendo substituída pela jogadora mais experiente da equipa, Rosa, atleta que não tinha sido opção nos últimos 4 jogos. O nosso PJ passou por iniciar-se em D2 com receção, tendo o CMGC adaptado o seu jogo, começando em D4 com a melhor servidora no serviço, situação que foi muito boa para a equipa da casa, porque beneficiou do bom serviço de Inês Pereira, que fez disparar o marcador nos 5-0, obrigando o Boavista a parar o jogo. O PJ do CMGC passava por, tal como os anteriores adversários, servir na nossa libero (Buande) e fazer o ataque, de modo a procurar muito o *block-out*, principalmente da Bea. Quando esta se encontrava em Z1, o adversário fazia com que ela defendesse, de forma à mesma ficar sem ataque. O BFC chegou ao primeiro tempo técnico a perder por 8-3, devido aos cinco erros iniciais de *side-out*. Depois, a equipa axadrezada não conseguia dar a volta, atingindo o marcador de 16-6, no 2.º tempo técnico, por causa das dificuldades de receção e de alguns erros forçados da nossa parte, numa situação de desespero. Assim, o Boavista não conseguiu encontrar-se, havendo necessidade de usar a dupla substituição, com uma entrada positiva da segunda distribuidora, a Ana Rita, que, apesar de só ser utilizada na dupla substituição, estava numa fase boa, já desde o jogo com o Gueifães. No entanto, isto não foi suficiente para se aproximar do marcador, tendo o BFC perdido por 25-15. No entendimento do estagiário, o Castelo tinha estudado bem o BFC e aplicou um jogo muito acelerado, por parte de Eliana, tornando-se difícil para as nossas centrais.

No 2.º set, o CMGC fez uma alteração, começando com recepção em D3, mantendo a formação da rotação anterior. Por sua vez, o BFC apresentou-se em D1, com apenas as alterações de Ana Rita Gomes por Marta e de Baptista por Mami. O mestrando não compreendeu a substituição desta última atleta, porque, no set anterior, fora a melhor pontuadora da equipa, sendo preferível a da Beni, pois estava menos bem. Entrámos de modo positivo, com o Castelo a forçar em demasia no serviço e a errar, chegando a equipa da casa à vantagem por um ponto no primeiro tempo técnico. Até ao segundo tempo, houve a necessidade de, mais uma vez, realizar a dupla substituição, com a entrada da Marta e da Catarina, o que nos deu alguma vantagem em termos de bloco e aproximámo-nos do marcador, chegando aos 16-13. Desde então, não fomos capazes de responder da melhor forma, pois o Castelo foi eficaz no serviço e causou dificuldades no primeiro toque. O marcador, até ao final, evoluiu do seguinte modo: 21-17 e 25-18.

Quanto ao 3.º set, o CMGC voltou a iniciar o jogo com a mesma formação, começando em D4 com serviço. Em relação ao Boavista, em conversa entre os treinadores, o principal aprovou a equipa sugerida pelo estagiário: Ana Rita Gomes, Mami, Bizz, Bea, Baptista e Mica, com a libero Filipa. Houve uma boa resposta de toda a equipa do BFC, registando-se uma grande envolvimento, chegando a perder por um ponto, no primeiro tempo técnico (8-7). Depois, mais uma vez, usou-se a dupla substituição, com Marta e Beni, sendo preciso usar a rede de 3 atacantes, para aumentar a agressividade na transição de jogo, alcançando o Castelo a vantagem no segundo tempo, por três pontos (16-13). Quanto ao nosso PJ neste set, o mestrando deu indicações ao seis base para servirmos exclusivamente na direita da libero, de maneira a dificultar o primeiro toque da equipa da Maia, situação que foi importante para o BFC alcançar o marcador em 20-21 e assim estar na disputa do jogo. No entanto, o Castelo viria a ganhar nesta parte final, por 25-23, com uma boa resposta do Boavista, mas o CMGC apresentava uma grande agressividade na transição, a exemplo do que fez ao longo da partida.

A equipa axadrezada teve 50% de recepções com bolas positivas e 30% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 12 recepções falhadas em todo o

jogo, destacando-se a dificuldade do seu primeiro toque. Sofia Buande, libero nos 1.º e 2.º sets, apesar de ser o alvo do serviço do Castêlo, contou com 21 receções e 4 erros (57% receções positivas e 33% perfeitas), Beni com 17 receções e 5 erros (29% positivas e 18% perfeitas), Maria Santos (Mami) viria a ter 5 receções, perfazendo 80% de bolas positivas e 80% perfeitas – bola A e Baptista contabilizou 8 receções, com um erro e 63% de bolas positivas e 38% de bolas perfeitas. No que diz respeito ao bloco de todo o jogo, o BFC realizou 3 e o CMGC contabilizou mais dois do que a equipa de fora.

A terminar esta reflexão semanal, refere-se a importância de três sugestões já dadas pelo mestrando ao treinador principal e que poderiam ter contribuído para um outro rumo do BFC. A primeira, a de que o Boavista necessitava, já há algum tempo – desde o jogo com CK, ou seja, desde o início da segunda volta – de uma análise mais detalhada do adversário ao longo da semana, tanto a nível coletivo, como individual (exemplo, distribuidoras), se houvesse necessidade. A segunda ideia era fazer treinos mais específicos, em função do adversário, com as jogadoras menos utilizadas a servirem conforme o adversário, de modo a simular situações de jogo. A terceira sugestão era, se necessário, todas as quintas e sextas, usar-se alguns elementos da equipa júnior, para dar maior volume no serviço e trabalhar logo de início na receção, não se perdendo muito tempo na ativação, de maneira a poupar tempo e sermos mais eficazes no treino.

Campeonato Nacional

1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube 0
Castêlo da Maia Ginásio Clube 3

Partida 19	Público 0
Data 11/02/2018	Recibo 0
hora 17:00	Planta CMGC
Cidade Maia	

Árbitros

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.24	3-8	6-16	10-21	15-25
2	0.24	7-8	13-16	17-21	18-25
3	0.28	7-8	13-16	20-21	23-25
1.16					56-75

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque				BI					
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt	Pt	
1	Mami	6	3				8	2	+6	6	2	.	5	.	80%	(80%)	15	.	.	8	53%	.	.	
2	Bia	5	4	5			8	5	+2	8	.	.	2	2	.	.	26	4	.	7	27%	1	.	
3	Salsa						.	.	.	3	
4	Salsinha			1	2		.	.	-1	8	.	.	1	.	.	.	2	.	1	
6	Baptista		5	6			5	1	.	6	1	1	8	1	63%	(38%)	14	1	2	4	29%	.	.	
7	L Fifas						5	.	60%	
8	L Buande						.	.	-4	.	.	.	21	4	57%	(33%)	
10	Marta Massada	2					.	.	-2	6	2	
11	Beni Rodriguez	3	2				5	.	-4	6	1	.	17	5	29%	(18%)	17	.	3	4	24%	1	.	
12	Catarina Martins						2	.	+1	6	1	.	2	33%	.	.	
16	Micas Teixeira	1	6	1			3	1	+2	6	1	8	.	.	3	38%	.	.	
18	Bizz Medina	4	3	4			1	.	-2	8	2	.	1	.	100%	(100%)	3	1	.	1	33%	.	.	
Total de Time							33	10	-1	57	9	1	60	12	50%	(30%)	91	7	6	29	32%	3	.	
							Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er	OP									
Set 1							.	9	1	5	15	4	.	22	5	45%	(36%)	26	2	1	9	35%	1	.
Set 2							1	8	1	8	19	2	1	21	5	43%	(19%)	35	2	3	8	23%	1	.
Set 3							.	12	1	10	23	3	.	17	2	65%	(35%)	30	3	2	12	40%	1	.
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

Castêlo da Maia		Set				Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI				
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt	Pt	
1	Kobrock																							
2	PEREIRA ines	1	6	1			17	7	+11	10	3	2	1	.	100%	(100%)	27	2	1	13	48%		2	
3	Inês Alves	5	4	6			9	.	+3	16	1	3	11	.	.	.	20	3	2	6	30%		.	
4	L Raquel Lopes						.	.	-1	.	.	.	23	1	39%	(13%)	
6	Inês Pereira						
7	Lila	4	3	4			4	3	+1	10	3	2	4	.	.	2	50%		.	
8	Reis						1	.	+1	1	2	.	.	1	50%		.	
9	MAIA						1	1	+1	2	.	1	
11	C Rosa Costa	2	1	2			9	2	+5	12	2	1	13	.	15%	.	15	2	.	8	53%		.	
12	LAMEIRA Ines						1	.	+1	3	.	1	
13	Catarina Duarte	3	2	3			8	6	+6	10	2	1	15	.	.	5	33%		2	
14	Ticha						
15	Rita Araújo	6	5	6			7	5	+3	9	.	3	11	4	.	3	27%		1	
Total de Time							58	24	+32	73	11	14	48	1	25%	(8%)	94	11	3	38	40%		6	
		Pontos ganhos					Saques	Ata	Blo	Err	OP													
Set 1							5	13	1	6	25	3	5	11	.	18%	(9%)	26	2	1	13	50%		1
Set 2							5	13	3	4	24	3	5	17	1	24%	(12%)	36	4	1	13	36%		3
Set 3							4	12	2	7	24	5	4	20	.	30%	(5%)	32	5	1	12	38%		2
Treinador		Andrade Helder																						
Assistente		Araujo Ricardo																						

BP Break PointPt Ponto Err Erro BloBloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação Inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 364 – Match-report CMGC – BFC

ADVERSÁRIO: ATLÉTICO VOLEIBOL CLUBE - 20.^a JORNADA - 1.^a FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: **2017 / 2018**
 17 de Fevereiro de 2018



VS.



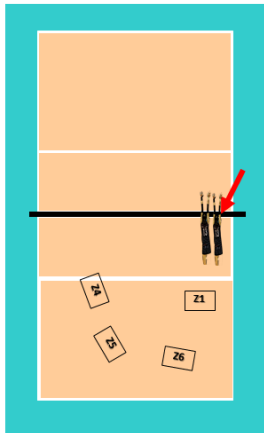
ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica

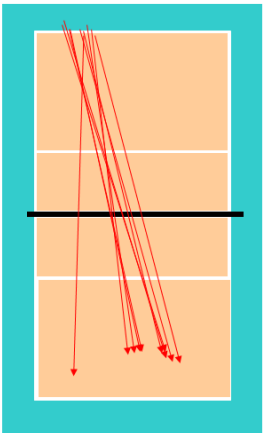


Fig. 365 – Análise individual – AVC – Pág. 1


Ataque



Serviço



Nome: **MARLUCI**
PONTA
6



Notas

- Marcação de linha/bola;
- Z6 no meio do bloco, a tender para Z1;
- Z1 com paralela e atenta ao amorti;
- Z5 triplica/vértice/diagonal – ataque mais forte!!!
- Z4 com bola trabalhada na pequena diagonal;
- Ataque na diagonal longa ou bola trabalhada na linha
- “Falsa” atacante de diagonal – se apanhar a linha aberta vai mais pesado!

RECEÇÃO:

- Servir quando é recebedora atacante, vamos no conflito dela c/ a libero (puxá-la dentro) – pois tem que abrir para atacar e será mais difícil.
- Ou servir na altura do ombro (corredor);
- Quando em Z6 servir nela curto!

Notas

Alvo: Z6/1 serviço em suspensão mais forte;

Se servir em Z5, bola mais trabalhada e a cair na frente;

Fig. 366 – Análise individual – AVC – Pág. 2

Marluci estava numa fase da época com alguma consistência em termos de ataque e de receção, mas soube-se antes do jogo que estava lesionada e que não iria jogar.

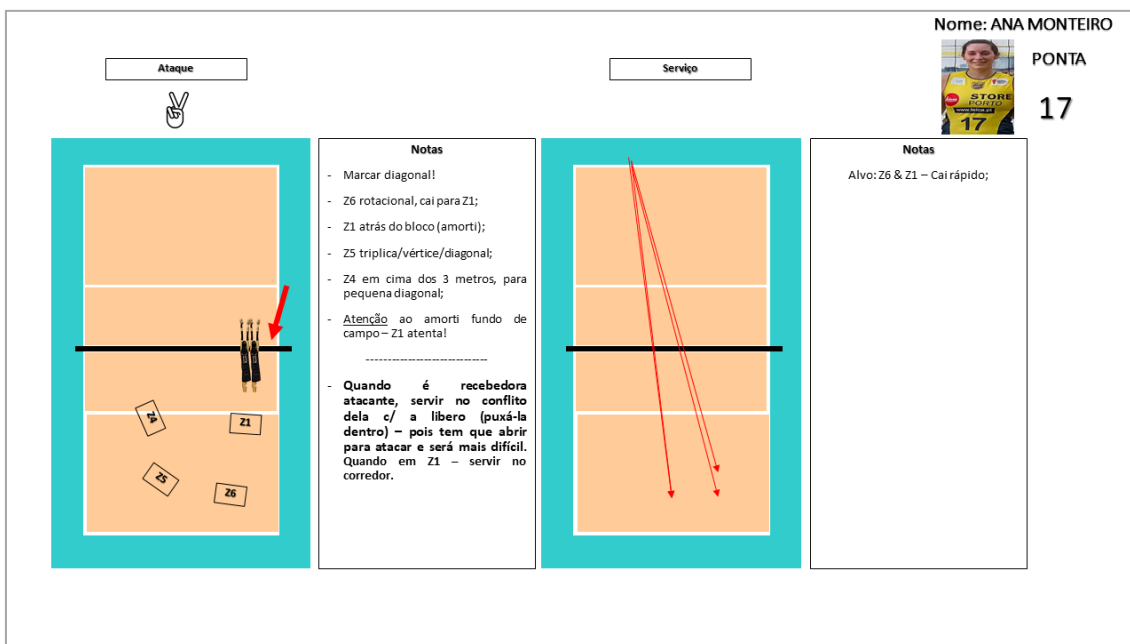


Fig. 367 – Análise individual – AVC – Pág. 3

A marcação do bloco de Ana Monteiro devia ser diagonal, precisando o BFC de uma organização defensiva para precaver-se num sistema rotacional, devido às bolas trabalhadas na linha, para a Z6 assegurar estas bolas.

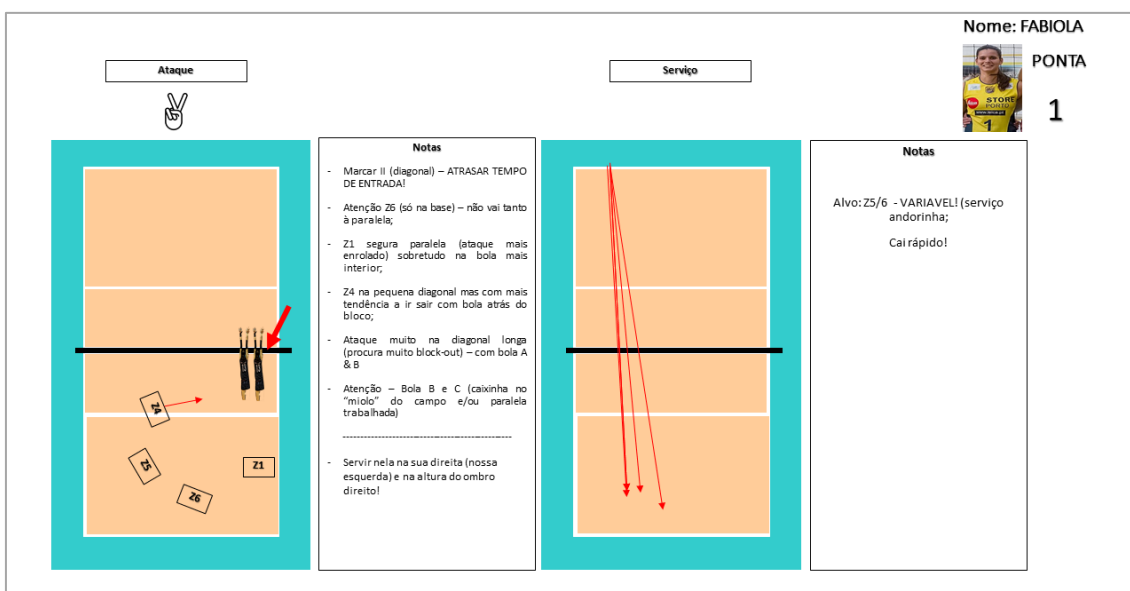


Fig. 368 – Análise individual – AVC – Pág. 4

Fabiola estava a reintegrar a equipa com regularidade, depois de uma

lesão, mas possuía a consistência de ataque necessária, devendo o BFC marcar diagonal.

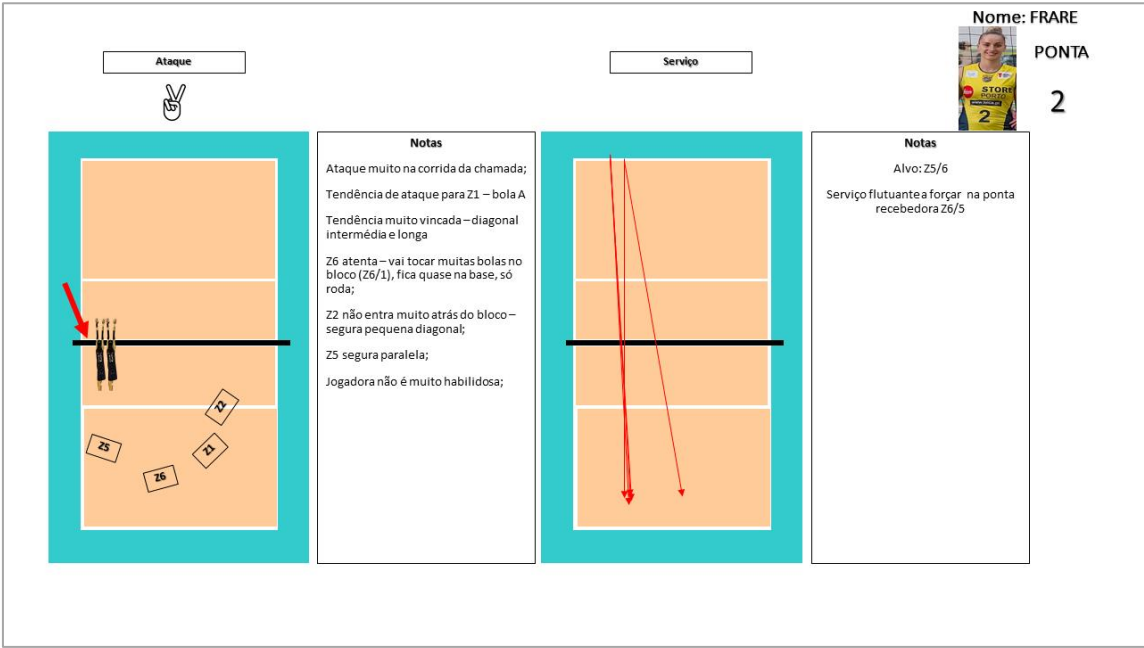


Fig. 369 – Análise individual – AVC – Pág. 5

Frare estava cada vez mais com um ataque forte, sendo, na opinião do estagiário, a melhor atacante da equipa, neste momento da época.

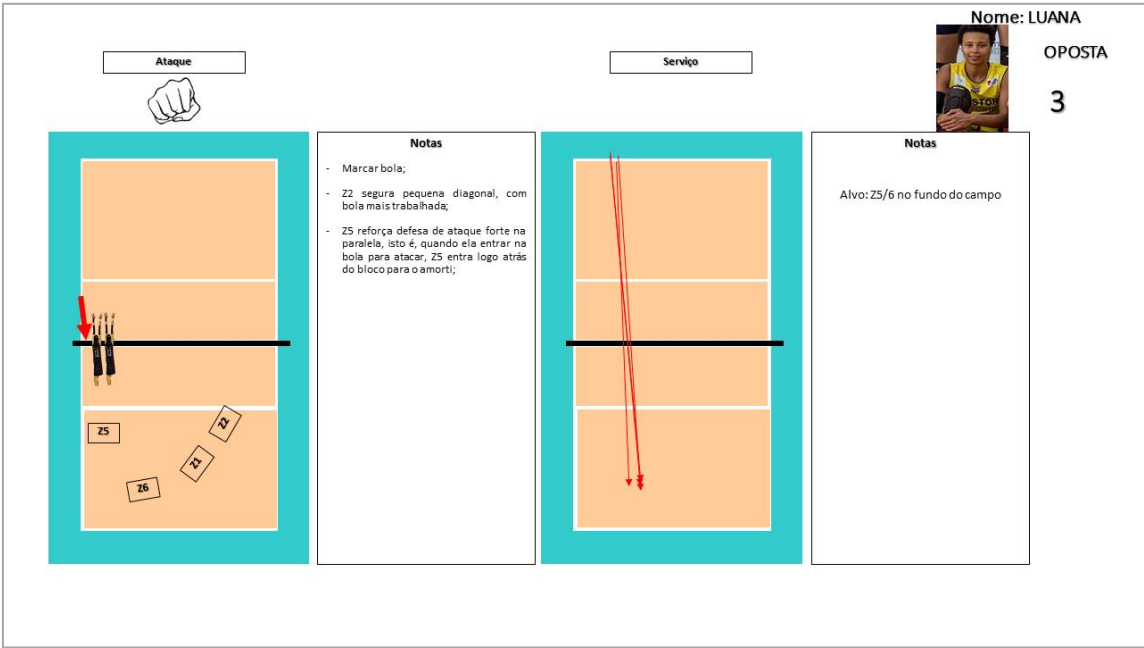


Fig. 370 – Análise individual – AVC – Pág. 6

Já Luana, nos últimos jogos da equipa de Famalicão, não tinha sido opção. No entanto, a equipa técnica do Boavista precaveu-se na análise desta jogadora, recorrendo a outros jogos em que esta participara.

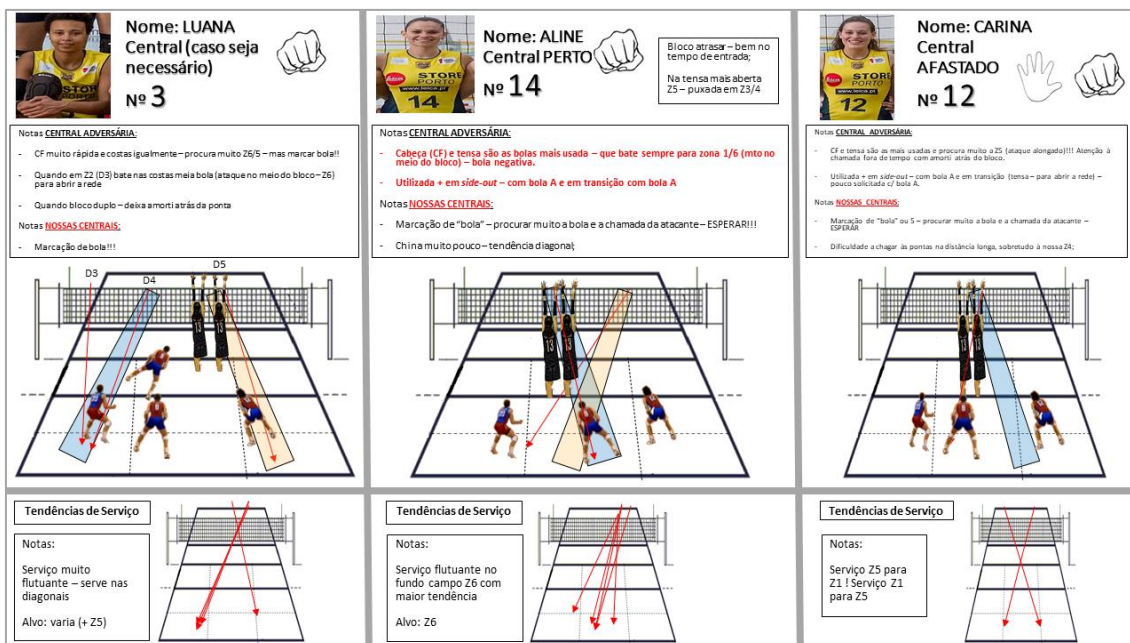


Fig. 371 – Análise individual – AVC – Pág. 7

No que diz respeito às centrais, as mais utilizadas, ultimamente, eram Aline e Carina, titulares da seleção nacional, com grande envergadura, o que permitia ao AVC jogar sempre pelo meio, uma vez que as centrais do BFC eram mais baixas.

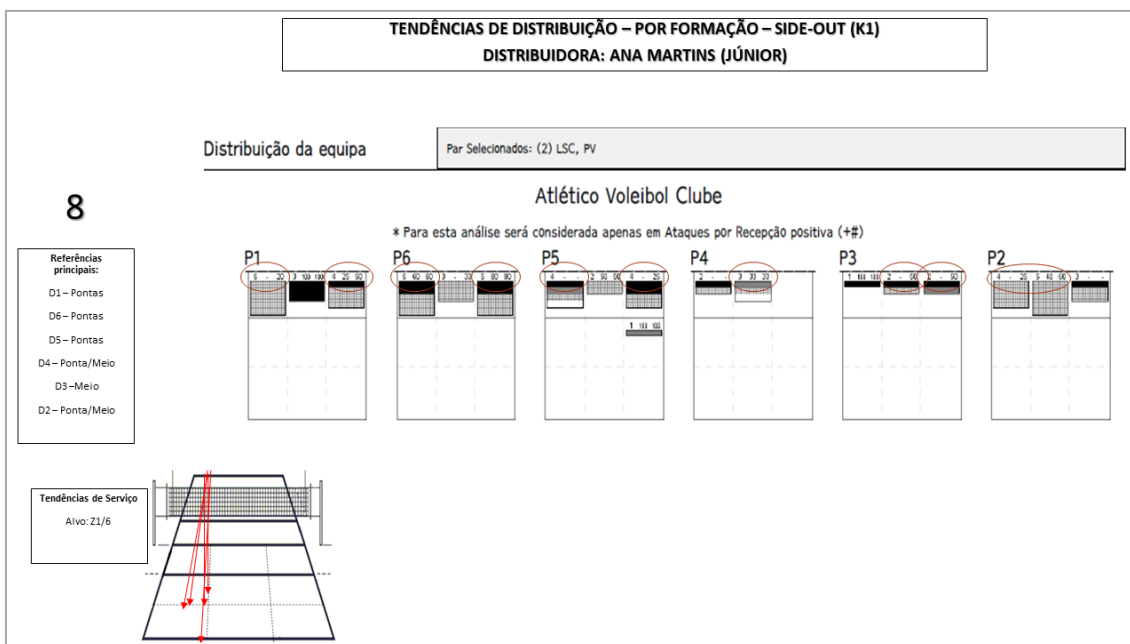


Fig. 372 – Análise individual – AVC – Pág. 8

Quanto à júnior Ana Martins, que estava a substituir a distribuidora principal, devido a lesão, estava com um jogo mais previsível, mas melhorando encontro após encontro.

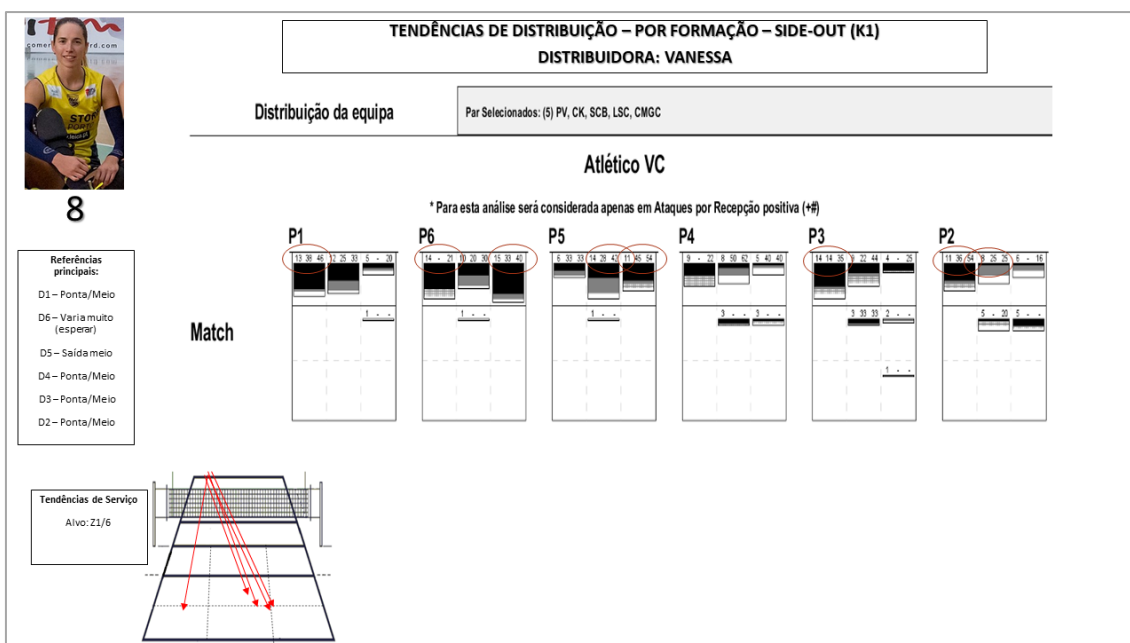


Fig. 373 – Análise individual – AVC – Pág. 9

No que diz respeito à distribuidora principal, Vanessa, que estava a recuperar de lesão, o treinador adjunto de forma preventiva colocou o estudo do passe da mesma de *side-out*, para que, caso jogasse, soubéssemos alguma informação sobre a mesma.

Notas breves

- Servir sempre na ponta atacante – no conflito dela com a jogadora do lado;
- Defesa pouco móvel, amorti/bola trabalhada no miolo (centro) do campo;
- Distribuidora (Ana):
 - Não joga muito na distância;
 - Na saída, o passe fica quase sempre mais interior;
 - Na entrada, passe mais alto e aberto;
 - Atrasar bloco, para entrada e saída, pois o passe mais alto e afastado da rede;
 - Bola na cabeça (bola A) – ataque de tempo (curta à frente) ou tensa – nossas centrais só nesta bola é que acompanham a central delas;
 - Bola em manchete = entrada! Nossas centrais logo para lá.

Fig. 374 – Análise individual – AVC – Pág. 10

Entretanto, a equipa técnica apresentou mais umas notas breves sobre o adversário, conforme mostra a anterior figura.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 23 A	
Informações gerais	
N.º da semana: 23	Dias: 12/02 – 18/02
Microciclo: 23	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: Atlético Voleibol Clube (C)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Aconteceu o 20.º jogo do campeonato em casa, com o Atlético Voleibol Clube (AVC), após 3 jogos fora, ao que se seguia o Braga, no reduto deste, numa nova jornada dupla.

Após a derrota do fim-de-semana passado, frente ao CMGC, foi dado folga às atletas no treino de segunda-feira, pois foi um jogo atípico, com um Boavista muito em baixo, emocional e fisicamente.

Na terça-feira, houve uma situação menos boa, com uma atleta a ter que abandonar o grupo de trabalho por opção do treinador principal, o que na opinião do estagiário foi uma medida drástica, podendo ser resolvida de uma forma mais cautelosa, através de uma conversa entre os dois. O treino desse dia foi totalmente destinado ao trabalho físico, bem como ao desenvolvimento da técnica com jogos reduzidos em duplas, com a duração de 6 minutos, com as jogadoras a alternarem entre duplas e trabalho físico (velocidade e agilidade).

Na quarta-feira, tivemos um treino em que se trabalhou muito a organização defensiva, tendo o treinador principal aceite a proposta do estagiário de adaptar a defesa, passando de um sistema de losango como exposto no MJ para um sistema rotacional, com o ataque da Z4, ou seja, com a Z1 a subir na linha para as bolas trabalhadas, com a Z6 a descair para o meio do bloco com o objetivo de defender mais a linha (numa situação de maior leitura), com a Z4 a sair para a pequena diagonal para os ataques mais fortes nesta zona, bem como a Z5 a ocupar mais o meio do campo numa diagonal intermédia/longa, bem no vértice. Já na saída, foi utilizada a organização defensiva habitual, como expresso na figura seguinte. Ainda na quarta-feira, foi desenvolvida a relação entre a distribuidora Ana Rita Gomes e as restantes atacantes, uma vez que iria ser dado maior tempo de jogo para esta jogadora.

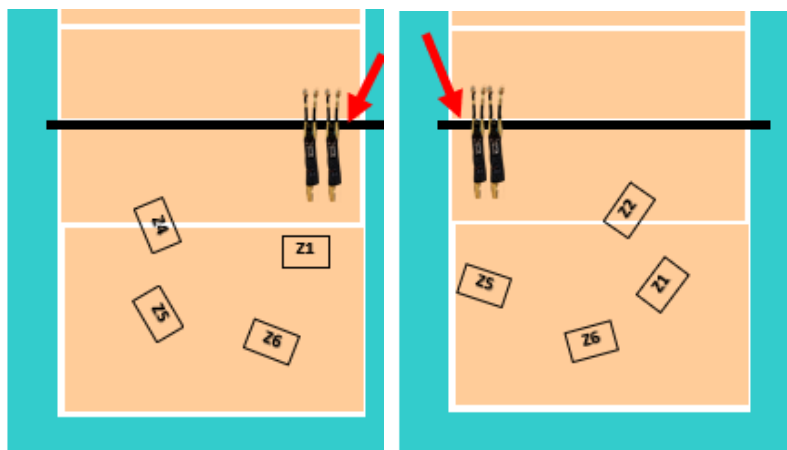


Fig. 375 – Alterações na organização defensiva do MJ

Na quinta-feira, fez-se o treino específico de distribuição. E aqui, houve uma situação nova. É importante destacar que o mestrando, desde início da época, tem vindo a sugerir ao treinador principal que se deveria realizar um trabalho mais específico de distribuição, apenas com as jogadoras dessa posição. Passados cinco meses, realizou-se esse tipo de treino. Esta seria uma forma de não depender apenas da experiência da distribuidora principal e quando esta não estava bem, não existia uma distribuidora suplente tão à altura, com a devida capacidade para colmatar o momento menos bom da equipa, pois não se realizava específico com esta. Ora, as suplentes têm que estar preparadas para entrar em jogo e dar uma resposta, de modo a solucionar alguma situação menos positiva, porque quando não se treina estas atletas e apenas as habituais efetivas, fica complicado depois exigir mais e melhor às suplentes. Também, nesse dia, realizou-se trabalho de receção noutra rede e, na parte final, maior volume de jogo, com 1 serviço para a equipa B, tendo a equipa A que fazer o *side-out* para conquistar as bolas seguintes por esta sequência: 1 bola morta para a equipa B, 1 bola C para a equipa A e uma 1 bola morta na equipa A, com o critério de êxito a ser 3 das 4 bolas.

Na sexta-feira, tivemos apenas a situação de volume de jogo, como no treino anterior. Aconteceu a única visualização de análise e observação do AVC, tendo a equipa técnica se focado nos últimos dois jogos da mesma equipa, pois

a sua distribuidora principal, Vanessa, estava lesionada há um mês, tendo-se estudado a mesma e as suas tendências, bem como com as restantes atacantes.

No sábado, no primeiro jogo da jornada dupla, o AVC apresentou-se como favorito, devido ao seu investimento numa equipa praticamente profissional, caracterizando-se pela forte transição, principalmente com um bom bloco, devido às suas centrais com elevada estatura.

O nosso PJ, tal como na primeira volta, passava por condicionar o *side-out* do AVC, para evitar que as suas atletas jogassem pelo centro da rede, pois eram fortes neste aspeto, sendo isso negativo para o BFC, devido às suas centrais serem mais baixas que as adversárias. Assim, através do nosso serviço, tentávamos condicionar o passe adversário, sendo este direcionado apenas para a Z2 e a Z4. Em termos de serviço, com o objetivo de condicionar o primeiro toque, a ordem era para pôr a bola sempre na ponta atacante que estava na rede. Neste caso, sempre que Fabiola (n.º 1) entrava na linha de receção em Z5 ou Z2 servíamos nela, e o mesmo com Ana Monteiro (n.º 17), mas desta vez em Z5, no seu corredor. É de salientar a integração de Vanessa Rodrigues (n.º 8) da equipa de Famalicão, pois estava lesionada e já não jogava há quase um mês, o que levou a equipa famalicense a ter perdido alguns jogos anteriores com adversários diretos. Entretanto, pouco antes de começar o jogo, foi do nosso conhecimento que Marluci estaria lesionada e não podia participar no mesmo. No encaixe da formação, o AVC raramente alterava, começando com serviço em D1 e em D2 com receção. Dessa forma, o BFC optou por iniciar em D1 com serviço e D2 com receção. Quanto à equipa do Boavista, que começou em D2 com receção, foi constituída por: Ana Rita Gomes, Beni, Rita, Bea, Mami e Micaela, com a libero Buande. Já o AVC iniciou com a 2.ª distribuidora e júnior, Ana Martins, Fabiola, Carina, Frare, Ana Monteiro, Aline e a libero dos últimos jogos, Thaís, sendo esta, na opinião do estagiário, a melhor libero do campeonato português. No que diz respeito ao PJ do AVC, percebeu-se, imediatamente, que os alvos de serviço da equipa, como tinha vindo a acontecer nos últimos jogos, seriam Buande, e Beni, sempre que estivesse em Z1.

A nossa equipa entrou muito bem no jogo, tendo começado a ganhar por 8-4, por mérito do bom serviço de Ana Rita Gomes e de Beni. Posteriormente,

até ao seguinte tempo técnico, o AVC ajustou a sua linha de receção, passando de 2+1 para 3, tendo o BFC pecado, nessa fase, na receção em D1 e D6. Com o decorrer do jogo, conseguimos corrigir algumas situações, tendo a equipa de Famalicão recuperado, mas no final do segundo tempo técnico a equipa da casa vence por 1 ponto, ou seja, por 16-15. Assim, o PJ foi ajustado em termos de marcação de bloco para a oposta Frare, que estava a atacar muito sobre a linha e então o bloco fechou mais esse corredor e abrindo mais a diagonal, situação contrária ao que estava planeado. Contudo, o BFC desde o último tempo técnico não conseguiu reagir, devido ao bom serviço do AVC e à nossa linha de receção não estar bem, sobretudo, novamente, no D1 e no D6, levando a equipa famalicense a vencer por 17-21. A seguir, houve uma boa recuperação no serviço do BFC, por parte de Baptista, no lugar de Rita Losada, passando o marcador para 22-23. No entanto, na reta final, o AVC foi mais forte, devido à agressividade do seu bloco, ganhando por 23-25.

No 2.º set, o Boavista começou com serviço em D1 e o AVC em D2, com as mesmas jogadoras em ambas as equipas. Era importante para o BFC iniciar bem o jogo, tendo sido um começo muito equilibrado, tal como o anterior, com o AVC a ser superior em termos de bloco, pelo que chegou a vencer no primeiro tempo por 7-8. Com o decorrer deste set, o PJ foi adaptado no serviço, direcionando-se apenas na Fabiola, que estava abaixo do habitual, o que fez o BFC chegar à frente no marcador nos 16 pontos. Depois, tal como no set anterior, passou-se maiores dificuldades na receção, desta vez no D2 e D1, mas ajustou-se uma linha de receção do BFC, com Mami a proteger mais Buande, de modo a libertar Beni para o ataque, o que acabou por resultar e esta última resolveu o jogo com o seu serviço em suspensão, fazendo com que o BFC ganhasse por 25-23.

No terceiro set, o Boavista não mexeu na equipa, começando em D2, pois foram animadores os dois sets anteriores, com uma boa réplica da equipa da casa. O AVC manteve toda a sua equipa em D1, tendo entrado muito bem no serviço, através da sua distribuidora e de Fabiola que forçarem nessa ação, o que acabou por trazer algumas dificuldades às axadrezadas. Assim, chegámos ao primeiro tempo técnico a perder por 4-8 e posteriormente, com a dupla

substituição da equipa adversária, entrando Vanessa e Luana, o AVC cresceu muito em termos de qualidade de distribuição e teve um jogo mais equilibrado e imprevisível. O BFC chegava ao segundo tempo a perder por 8-16. Contudo o Boavista conseguiu recuperar aos poucos, devido ao uso da dupla substituição, com Filipa Silva (no último jogo como libero) e Catarina Martins, tendo a equipa de Famalicão desfeito a substituição, o que na visão do estagiário foi fulcral para a recuperação do BFC e assim, aproximámo-nos aos 17-21 e posteriormente atingimos os 24-24. Então, o AVC vacilou na receção, e a Beni, tal como no set anterior, fechou o jogo, com dois serviços diretos, vencendo assim o BFC por 26-24.

Já no quarto set, o AVC começou em D2 com receção, com a entrada de Vanessa e de Luana no seis base, saindo a júnior Ana Martins e Ana Frare, atleta esta que, na opinião do mestrando, era a jogadora que mais pontos tinha feito até então, através de ataques fortes na linha. O BFC começou em D1 com serviço, mantendo-se o seis base. Pouca história teve este set, com um AVC muito convicto e assertivo nas suas ações, principalmente no serviço e na relação bloco-defesa, fazendo com que os parciais fossem os seguintes: 4-8, 11-16, 15-21 e 18-25. Assim, o jogo foi para a “negra”.

No quinto set, mantiveram-se as mesmas formações, com o BFC em D1 e o AVC em D2. Nas axadrezadas, Ana Rita Gomes serviu muito bem e fez com que o primeiro toque do adversário tivesse estado mal, abrindo o marcador para 4-1 e depois para 5-2. Posteriormente, o BFC esteve muito bem na transição com a Bea, muito explosiva no ataque, criando dificuldades ao bloco e à defesa adversários. Na troca de campo, notava-se um AVC em baixo e o BFC soube aproveitar tal situação e aumentou a vantagem para 10-3 e no final 15-5, o que tornou ainda maior a alegria das nossas atletas e do público presente.

No capítulo da estatística, quanto à receção, o BFC foi a melhor equipa neste aspeto, perfazendo valores de 78% de bola positiva e 60% de bola perfeita, melhores do que na primeira volta que foram 66% e 59%, respetivamente. No que diz respeito aos alvos de serviço do AVC, foram Buande (libero) e Beni, tendo também variado na Mami. A receção da jovem libero, Buande, foi positiva, tendo recebido 39 bolas, falhando 1, perfazendo uma percentagem de 79 com

bola positiva e 62% com bola perfeita (A); quanto a Mami, 32 receções (3 erros; 81% bolas positivas e 69% bolas perfeitas); Beni teve 17 receções (3 erros; 76% bolas positivas e 47% bolas perfeitas). Em relação ao bloco do BFC, esteve melhor do que noutros jogos, principalmente comparando com o da primeira mão com o AVC, em que não realizou qualquer bloco, tendo a equipa de Famalicão efetuado 10 blocos neste jogo.

Concluindo, esta foi uma vitória importante e animadora para alimentar a possibilidade de tentarmos chegar ainda aos 4 primeiros, situação que estava cada vez mais complicada, ficando agora a depender de outros cubes, não sendo um objetivo impossível.

Campeonato Nacional

1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	3
Atlético VC	2

Partida 19	Público	0
Data 17/02/2018	Recibo	0
hora 17:00	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Árbitros

Set	hora	Pontuações Parciais	Final
1	0.28	8-4 16-15 17-21	23-25
2	0.33	7-8 16-15 19-21	25-23
3	0.31	4-8 8-16 17-21	26-24
4	0.26	4-8 11-16 15-21	18-25
5	0.11	5-2 10-3 12-4	15-5
2.09			107-102

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI				
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo		Pt	Pt%		
1	Mami	6	5	6	5	5	14	9	+6	12	2	2	32	3	81%	(69%)	31	2	1	11	35%	1		
2	Bia	5	4	5	4	4	24	9	+14	11	2	2	42	6	2	22	52%	.		
3	Fifas						2	2	+1	6	1	2		
4	Salsinha	2	1	2	1	1	2	.	-1	22	3	2	1		
6	Baptista						1	.	+1	5	.	1		
8	L Buande						.	.	-1	.	.	.	39	1	79%	(62%)	1		
9	C Rita Losada	4	3	4	3	3	11	4	+7	12	2	3	12	.	2	5	42%	3		
11	Beni Rodriguez	3	2	3	2	2	16	5	.	24	4	3	17	3	76%	(47%)	58	6	3	13	22%	.		
12	Catarina Martins						4	.	+2	11	2	.	3	27%	1		
15	Mariana							
16	Micas Teixeira	1	6	1	6	6	13	2	+8	14	2	3	4	.	50%	(25%)	22	1	2	9	41%	1		
18	Bizz Medina							
Total de Time							87	31	+37	106	16	18	92	7	78%	(60%)	178	17	10	63	35%	6		
							Pontos ganhos				Saqu	Ata	Blo	Er	OP									
Treinador Pardalejo Paulo							Set 1	2	14	1	6	23	2	2	21	2	71%	(48%)	39	3	3	14	36%	1
							Set 2	5	15	1	4	25	4	5	23	1	87%	(70%)	48	5	4	15	31%	1
							Set 3	4	13	3	6	24	6	4	21	1	76%	(57%)	36	5	3	13	36%	3
							Set 4	2	13	1	2	19	2	2	22	3	73%	(55%)	43	4	.	13	30%	1
Assistente Bernardo Martins João							Set 5	5	8	2	15	2	5	5	100%	(100%)	12	.	.	8	67%	.		

Atlético VC		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque				BI				
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err		Blo	Pt	Pt%	
1	GOMES Fabiola	2	3	2	3	3	10	5	.	16	2	.	32	8	50%	(25%)	40	.	.	10	25%	.	
2	FRAFRE Ana	4	5	4	.	.	10	1	+4	5	1	26	2	3	9	35%	1	
3	C GOMES Luana	.	.	.	5	5	9	2	+6	4	.	1	19	2	1	8	42%	.	
7	L THAIS Bruzza	-6	.	.	.	37	6	65%	(46%)	
8	RODRIGUES	.	.	.	2	2	3	.	+3	12	.	1	4	.	.	2	50%	.	
9	SILVA Vera	-1	2	.	.	1	1	
10	MARTINS Ana	1	2	1	.	.	3	2	+1	15	1	3	1	1	
12	MOURA Carina	3	4	3	4	4	10	5	+6	18	2	1	21	1	1	5	24%	4	
13	L COSTA Marcia	
14	TIMM Aline	5	1	6	1	1	10	5	+8	17	.	1	10	1	1	6	60%	3	
17	Ana Monteiro	5	6	5	6	6	8	4	+1	12	2	1	19	3	47%	(32%)	25	2	.	5	20%	2	
Total de Time							63	24	+22	101	8	8	90	18	54%	(34%)	146	9	6	45	31%	10	
Pontos ganhos							Saqu	Ata	Blo	Er	OP												
Set 1							2	14	3	6	25	4	2	21	2	62%	(40%)	38	2	1	14	37%	3
Set 2							1	7	4	11	23	.	1	21	5	57%	(24%)	30	2	1	7	23%	4
Set 3							1	8	3	12	24	3	1	18	4	56%	(28%)	29	2	3	8	28%	3
Set 4							4	13	.	8	24	1	4	17	2	76%	(59%)	36	1	1	13	36%	.
Set 5							3	.	2	5	.	.	.	13	5	8%	(8%)	13	2	.	3	23%	.
Treinador		Almeida Paulo																					
Assistente		Maia Carlos																					

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 376 – Match-report BFC - AVC

ADVERSÁRIO: SPORTING CLUBE DE BRAGA - 21.ª JORNADA - 1.ª FASE

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 18 de Fevereiro de 2018



Sporting Clube de Braga

VS.






ANÁLISE INDIVIDUAL

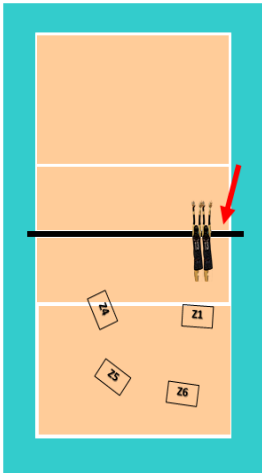
A equipa técnica

Fig. 377 – Análise individual – SCB – Pág. 1

Ataque

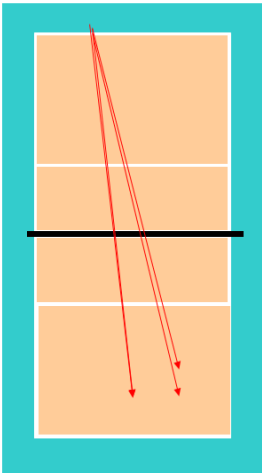


Serviço



Notas

- Marcar diagonal!
- Z6 rotacional, cai para Z1;
- Z1 atrás do bloco (amorti);
- Z5 triplica/vértice/diagonal;
- Z4 em cima dos 3 metros, para pequena diagonal;
- Ataca muito em Z5 forte – marcar II;
- Bola afastada/fora de tempo – trabalha atrás do bloco (Z1 e Z4 avançar e estar atenta) – Z5 segura diagonal e Z6 mais solta;
- Atenção – Bola B e C (amorti atrás do bloco e/ou meio de campo);
- **BLOCO DE SIDE OUT – LINHA!!**
BLOCO DE TRANSIÇÃO – DIAGONAL!!
- Servir SEMPRE à direita dela (nossa esquerda); Ou serviço no peito!



Notas


Alvo: Z6/1

Serviço tenso – a forçar o fundo do campo;

SERVIÇO AGRESSIVO

VARIA ENTRE LONGO E CURTO

Nome: ANA BARROS



PONTA

8

Fig. 378 – Análise individual – SCB – Pág. 2

Ana Barros continuava com o seu estilo de jogo habitual, com ataque de *side-out* na linha e com ataque de transição na diagonal, tendo o BFC de personalizar a marcação de bloco, sendo a maior tendência a diagonal.

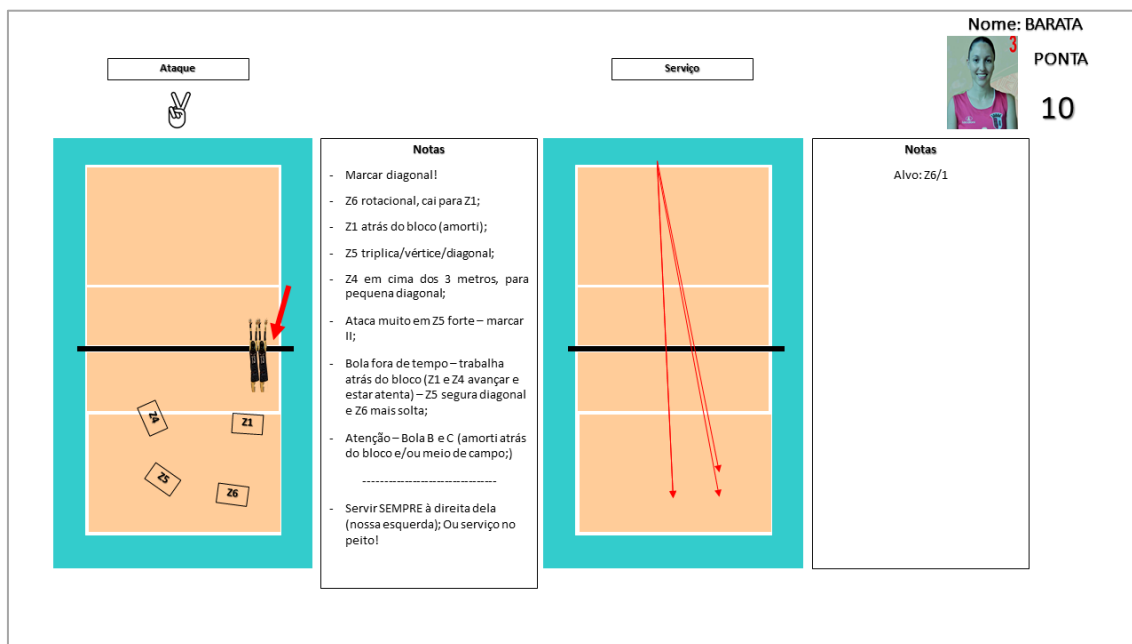


Fig. 379 – Análise individual – SCB – Pág. 3

Para Sara Barata, jogadora esquerdina (característica difícil na marcação de bloco), com o seu ataque da Z4, a marcação do BFC estava estipulada para a diagonal.

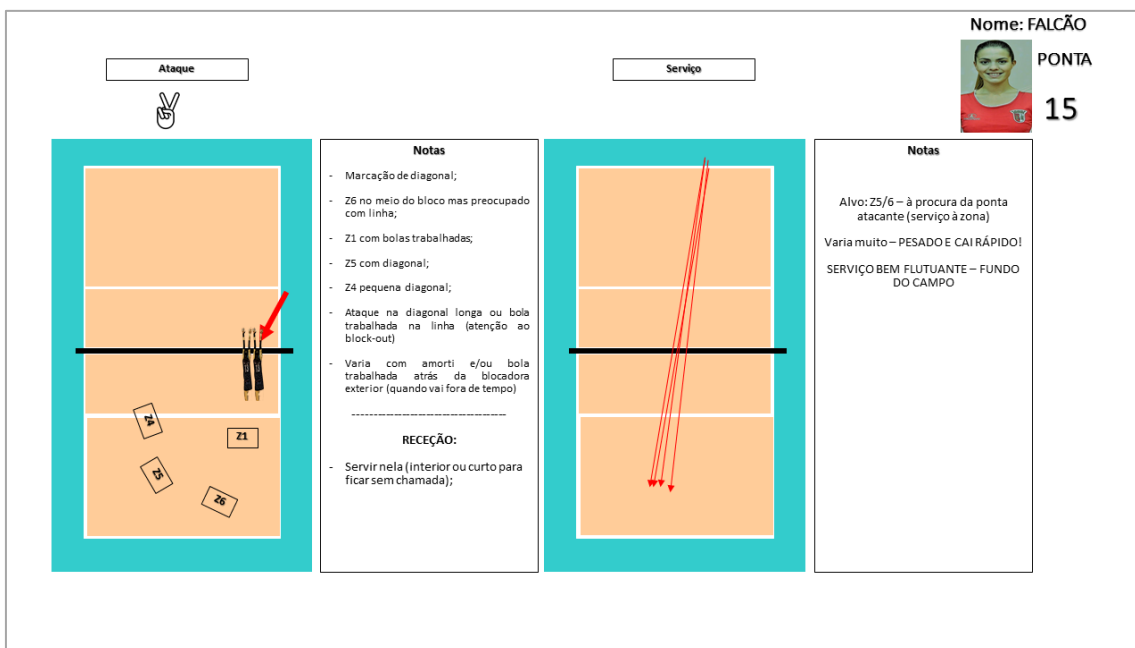


Fig. 380 – Análise individual – SCB – Pág. 4

Por sua vez, Falcão seria um bom alvo de serviço, bem como Ana Barros, no entanto, o seu ataque era mais na diagonal.

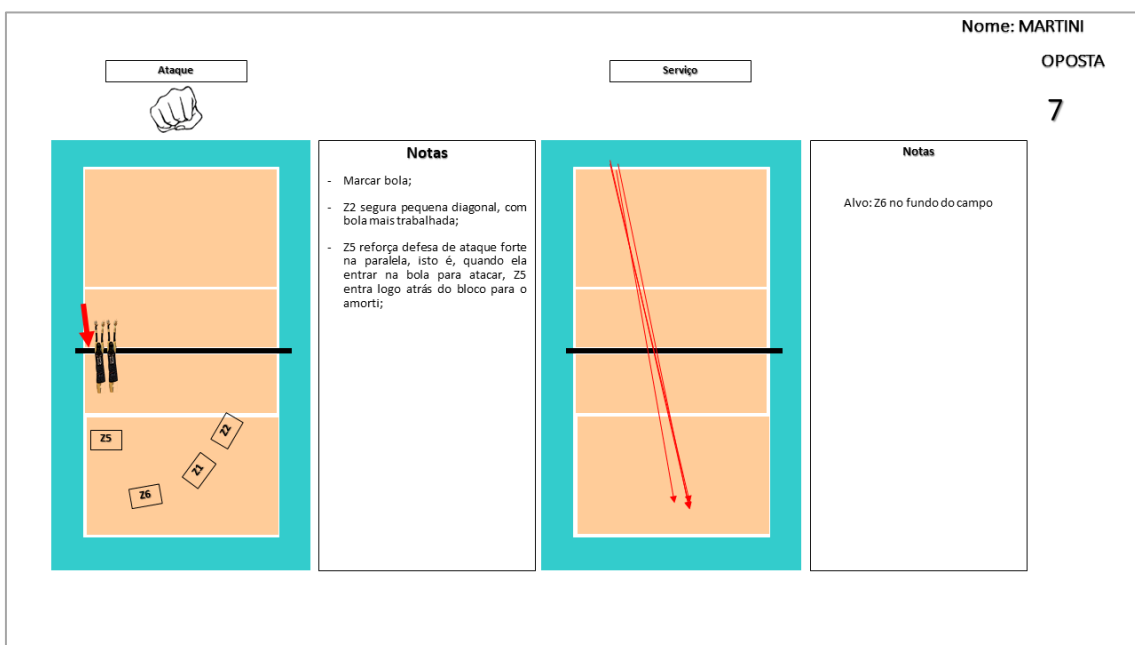


Fig. 381 – Análise individual – SCB – Pág. 5

Martini, atleta júnior, que estava a fazer uma parte final de época muito positiva, poderia ser uma surpresa na equipa de Braga, com o BFC a optar por uma marcação de bola.

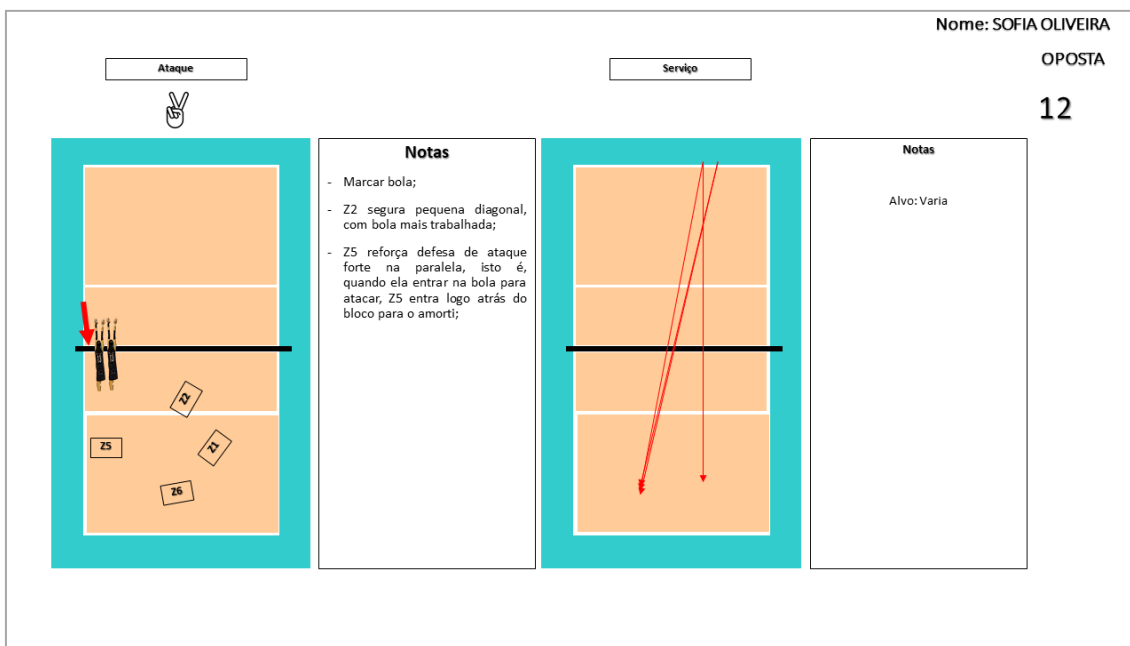


Fig. 382 – Análise individual – SCB – Pág. 6

Já para Sofia Oliveira, a marcação de bloco seria diagonal, tendo esta um ataque muito alongado no fundo do campo.

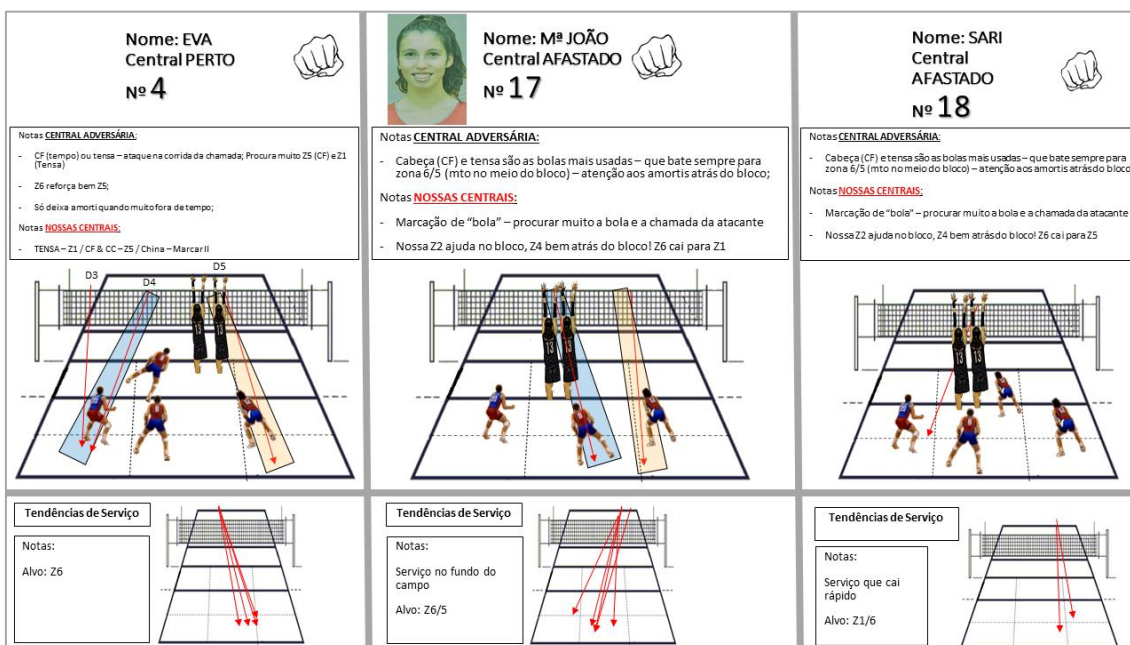


Fig. 383 – Análise individual – SCB – Pág. 7

Quanto às centrais, cada uma tinha a sua forma de jogo, mas todas com eficácia no capítulo do ataque. Por um lado, Maria João caracterizava-se como uma central que realizava a chamada numa direção e atacava no sentido contrário. Já Eva e Sari eram jogadoras mais altas, variando o seu ataque, logo a marcação de bloco seria de bola.

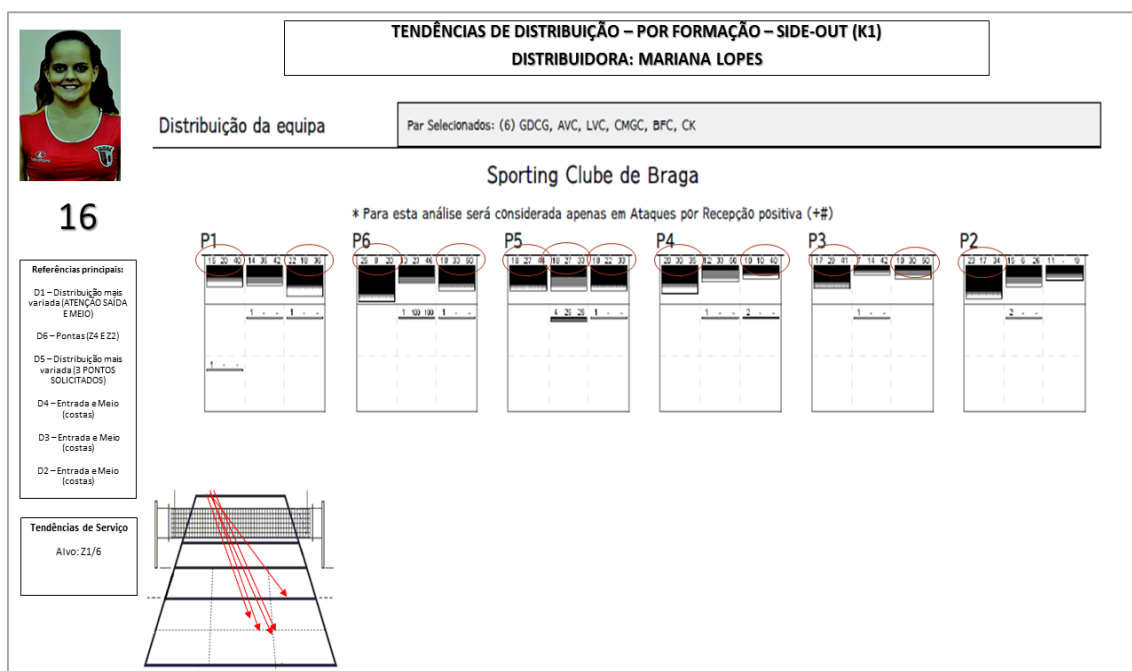


Fig. 384 – Análise individual – SCB – Pág. 8

REFLEXÃO SEMANAL N.º 23 B	
Informações gerais	
N.º da semana: 23	Dias: 12/02 – 18/02
Microciclo: 23	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: Sporting Clube de Braga (Universidade do Minho – F)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

No que diz respeito à 21.ª jornada do campeonato nacional, o adversário do Boavista FC foi o Sporting Clube de Braga (SCB), que vinha de uma derrota por 0-3, contra o LSC. A equipa minhota, neste momento, já estava classificada nos últimos quatro lugares da tabela e iria disputar a manutenção na primeira divisão. O jogo ocorreu no domingo, depois de no sábado termos vencido um dos candidatos ao título, o AVC, por 3-2, num encontro muito emotivo e com algum desgaste físico por parte das nossas atletas.

O nosso PJ passava por condicionar o *side-out* do SCB, por rotação, escolhendo, numa forma geral, como alvo de serviço, a Ana Barros (n.º 8) que tinha uma receção fraca nos corredores, quando em Z1 e Z5 e na libero, tendo dificuldades esta como recetora, à sua direita e na altura do ombro. Desta maneira, o BFC começou com serviço e com a distribuidora em Z1, mantendo a equipa igual à do jogo anterior, com Ana Gomes, Beni, Losada, Bea, Mami e Micaela. Na análise e observação de jogo, em todos os jogos, o SCB apresentava-se em D1 (com serviço) e em D2 (com receção). O seis que alinhou pela equipa minhota foi o que já se esperava, apenas com a saída de Martini (oposta, júnior), entrando Sofia Oliveira, com a sua distribuidora, Mariana, a ponta perto, Ana Barros, a ponta afastada, Barata, e as centrais, Maria João (perto) e Eva (afastada). No que diz respeito ao PJ do SCB, percebeu-se, imediatamente, que o alvo de serviço da equipa seria Buande, na sua direita e na altura do peito e Beni, sempre que na posição de ponta atacante. No que toca ao PJ, em termos de ataque, pela entrada da rede, com Falcão e Ana Barros, o SCB tentaria, sempre que possível, jogar no *block-out* e atacar de modo variado (alternando ataque forte e amorti) no corredor. A nossa equipa entrou bem no encontro, tendo começado a ganhar por 1-4 e chegado ao primeiro tempo técnico

com 4-8, o que nos dava uma boa gestão de jogo, desde então. Entretanto, o Braga foi crescendo e até mesmo recuperando, através da sua melhor arma, o serviço, mas conseguimos corrigir algumas situações na linha de receção, fazendo com que se chegasse ao segundo tempo técnico aos 12-16 e depois aos 16-21. Apesar de se notar muito cansado, o BFC tinha vontade de vencer, acabando tal por acontecer, por 21-25.

No 2.º set, com a vitória não folgada da equipa axadrezada, manteve-se tudo igual ao set anterior, tendo a equipa da casa iniciado em D1 com serviço, e a equipa visitada em D2 com receção. A equipa axadrezada apresentou-se bem no arranque do set, apenas estando a perder por 7-8, tendo a o SCB alterado a sua equipa, trocando apenas as centrais e as pontas, ou seja, Ana Barros como ponta afastada e Falcão como ponta perto, ficando Maria João como central afastada e Eva perto. Com o decorrer do jogo, o Braga foi superior no serviço, como já havia sendo anteriormente, ao contrário da nossa equipa, que novamente, passou dificuldades na receção, tendo a equipa da casa aproveitado tal situação para forçar mais um pouco no seu serviço, chegando ao segundo tempo técnico a ganhar por dois pontos. Posteriormente, o Braga continuou a subir de forma, tendo o Boavista ficado para trás, devido às constantes tentativas de *side-out* e falhas na marcação de bloco, principalmente com as nossas pontas a se desconcentrarem na marcação, que seria de diagonal e estavam a acompanhar as atacantes até à vareta, o que acabava por ser negativo para nós, pois o Braga jogava muito no bloco fora. Assim, com todo o mérito, o SCB viria a desenvolver um final de set atribulado, embora com alguns casos de arbitragem menos bem conseguida, mas acabou a vencer por 25-23.

No 3.º set, o BFC manteve toda a equipa, lembrando a marcação de bloco para as pontas. No entanto, o SCB começou em D2 com receção, mas com uma troca (Barata na saída da rede e Falcão na Z4). A parte inicial foi de domínio claro da equipa do Bessa, com 7-8 e 13-16, tendo o Boavista forçado mais do que o normal no serviço e o SCB vacilou no primeiro toque, principalmente os alvos que foram solicitados, a libero e Ana Barros. Posteriormente, usou-se a dupla substituição, com a entrada de Filipa e de Catarina, como vinha sendo hábito, o que nos deu uma rede de 3 atacantes e

um melhor bloco, fazendo-nos chegar ao final do set a vencer por 18-25

No 4.º set, o BFC mexeu na equipa, trocando Mami por Beni, devido ao cansaço acumulado pela última atleta, alterando-se as pontas, pois com rede de 2 atacantes o maior desgaste era para a ponta. O SCB mudou apenas a oposta, saindo Barata e entrando Sofia Oliveira. Desta feita, o Braga entrou muito bem, novamente forçando o serviço, o que causou dificuldades ao nosso primeiro toque, principalmente em D5 e D4, tendo-se adaptado a linha de receção com a libero a proteger mais a ponta atacante. Assim, no primeiro tempo técnico estávamos em 8-4, aumentando o Braga a sua vantagem para 16-13, que levou o BFC a não ter a calma e a consistência necessárias, perdendo o set por 25-21.

No quinto set, mais uma “negra”, depois de no dia anterior ter acontecido o mesmo. Notou-se que o BFC estava ainda mais cansado, sem pernas e com o desgaste físico muito grande, ao nível dos membros inferiores. No entanto, o manteve tudo igual ao anterior set, tal como fez a equipa bracarense. Mas o BFC entrou muito bem, com Beni a servir positivamente 5 vezes seguidas na sua rotação, fazendo com que ficasse a vencer por 4-8. Essa vantagem confortável manteve-se até ao final, embora o Braga tivesse crescido, com uma boa relação bloco-defesa e um bom serviço, o que fez com que se aproximasse aos 11-12. No entanto, o BFC foi mais feliz e acabou por vencer na parte final, por 13-15.

A terminar a análise deste jogo, mais uma vez, valoriza-se o sabor da vitória do BFC, que apesar de consciente das suas limitações físicas, conseguiu dar uma boa resposta, frente a um Braga a jogar num bom nível.

Campeonato Nacional

1ª fase

Tabela

Sporting Clube de Braga	2
Boavista Futebol Clube	3

Partida 21	Público	0
Data 18/02/2018	Recibo	0
hora 17:00	Planta	Universidade do Minho
Cidade Braga		

Árbitros

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.27	4 - 8	12 - 16	16 - 21	21 - 25	
2	0.29	7 - 8	14 - 16	21 - 20	26 - 23	
3	0.44	7 - 8	13 - 16	17 - 21	18 - 26	
4	0.30	8 - 4	16 - 13	21 - 18	25 - 21	
5	0.20	4 - 5	4 - 8	8 - 10	16 - 13	
	1.50					104-107

Sporting Clube de		Set	Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI			
4	Eva Monteiro	4 6 1 8	4	1	-1	10	2	9	2	1	3	33%	1	
6	Margarida		.	.	.	2	
7	L Joana Silva		.	.	-2	.	.	.	8	2	75% (50%)	
8	C Tweety	3 3 2	11	4	+3	6	1	.	18	2	67% (56%)	34	2	3	10	29%	1	
9	MARIANA		
10	Barata	8 2 5	10	4	+7	13	1	3	16	2	38% (6%)	16	.	.	7	44%	.	
12	Sofia Oliveira	6 4 4	10	3	+5	8	1	1	1	1	.	.	19	2	1	8	42%	1
14	Rita Araujo		
15	Mariana Falcão	6 6 5	14	4	+8	12	2	.	12	2	75% (58%)	28	1	1	13	46%	1	
16	Mariana Lopes	2 1 2 1	5	3	+3	17	1	2	.	.	.	8	1	.	3	38%	.	
17	Maria João	1 3 4 3	9	3	+8	11	.	1	.	.	.	14	1	.	5	36%	3	
19	L ELIANA		.	.	-2	.	.	.	24	2	67% (38%)	2	
Total de Time			63	22	+29	79	8	7	79	11	62% (33%)	130	9	6	49	38%	7	
			Pontos ganhos			Saques	Ata	Blo	Er.OP									
Set 1			3	11	3	4	21	2	3	24	3	63% (38%)	33	2	2	11	33%	3
Set 2			.	15	2	8	25	2	.	20	3	60% (30%)	32	1	2	15	47%	2
Set 3			.	.	.	25
Set 4			2	13	1	2	18	2	2	25	4	66% (40%)	45	2	2	13	29%	1
Set 5			2	10	1	2	15	2	2	10	1	80% (60%)	20	4	.	10	50%	1
Treinador Paulo Pereira João																		
Assistente Peixe João																		

Boavista Futebol			Set			Pontos			Saques			Recepção			Ataque			BI	
		(1) (2) (3) (4)	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pts%	(Pfts)	Tot	Err	Blo	Pt	Pfts	BI	
1	Mami	6 8 6 3	16	7	+14	15	.	4	19	2	80%	(60%)	28	1	.	12	42%	2	
2	Bia	4 6 4 6	21	5	+10	14	.	2	33	2	2	16	48%	2	
3	Salsa		
4	Salsinha	1 2 1 2	1	.	-2	19	3	5	.	.	1	20%	.	
7	Fifas	□ □ □	1	1	+1	3	.	1	
8	L Buande	□ □ □ □ □	.	.	-4	.	.	.	36	4	80%	(68%)	1	
9	C Rita Losada	3 4 3 4	4	2	+1	19	1	.	2	1	50%	.	12	.	1	3	25%	3	
11	Beni Rodriguez	2 3 2 6	20	4	+10	18	1	2	25	1	87%	(55%)	44	3	2	18	40%	1	
12	Catarina Martins	□ □ □	3	.	-1	8	2	2	3	38%	.	
15	Mariana		
16	Micas Teixeira	6 1 6 1	10	2	+7	12	.	4	15	2	.	6	40%	1	
18	Bizz Medina		
Total de Time			76	21	+36	100	5	13	82	8	79%	(61%)	146	10	7	59	40%	9	
			Pontos ganhos			Saques	Ata	Blo	Er.OP										
Set 1			3	15	2	5	25	1	3	19	3	84%	(84%)	36	2	3	15	42%	2
Set 2			3	15	2	3	23	3	3	23	.	87%	(61%)	33	4	2	15	45%	2
Set 3			.	.	.	23	
Out *			4	13	2	6	25	.	4	16	2	60%	(25%)	42	2	1	13	31%	2
Set 6			1	4	.	6	11	1	1	13	2	60%	(48%)	17	1	1	4	24%	.
Treinador			Pardalejo Paulo																
Assistente			Bernardo Martins João																

Fig. 385 – Match-report SCB – BFC

**ADVERSÁRIO: CLUBE FUTEBOL “OS BELENENSES” - 22.ª JORNADA -
1.ª FASE**

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: 2017 / 2018
 25 de Fevereiro de 2018




VS.



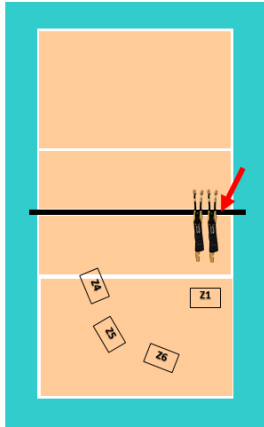
ANÁLISE INDIVIDUAL
 A equipa técnica



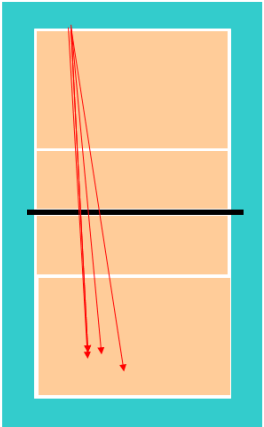
Fig. 386 – Análise individual – CFB – Pág. 1

Nome: RODRIGUES

PONTA
2

Ataque



Serviço



Notas

- Marcar II (diagonal) – ATRASAR TEMPO DE ENTRADA!
- Atenção Z6 (só na base) – não vai tanto à paralela;
- Z1 segura trabalhadas (ataque mais enrolado)
- Z4 na pequena diagonal
- Ataque muito na diagonal longa (procura muito block-out) – com bola A;
- Atenção – Bola B e C (caixinha no “miolo” do campo e/ou paralela trabalhada)
- Servir nela na sua direita (nossa esquerda) e na altura do ombro direito! SERVIR SEMPRE NELA!

Notas

Alvo: Z5/6 - VARIÁVEL! (serviço andorinha; Cai rápido!)

Fig. 387 – Análise individual – CFB – Pág. 2

Notava-se em Beatriz uma maior consistência de ataque e um aumento de experiência, sendo este o seu primeiro ano a jogar na 1.ª divisão.

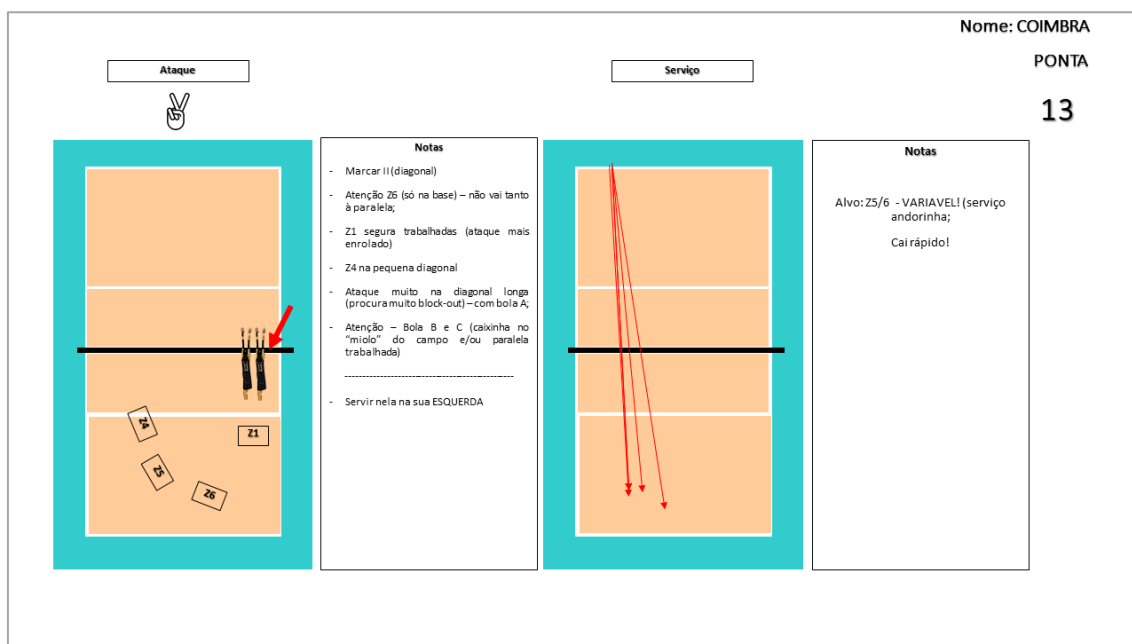


Fig. 388 – Análise individual – CFB – Pág. 3

Com Joana Coimbra, a marcação de bloco pelo BFC tinha de ser 2, com maior abertura da linha, num sistema mais rotacional.

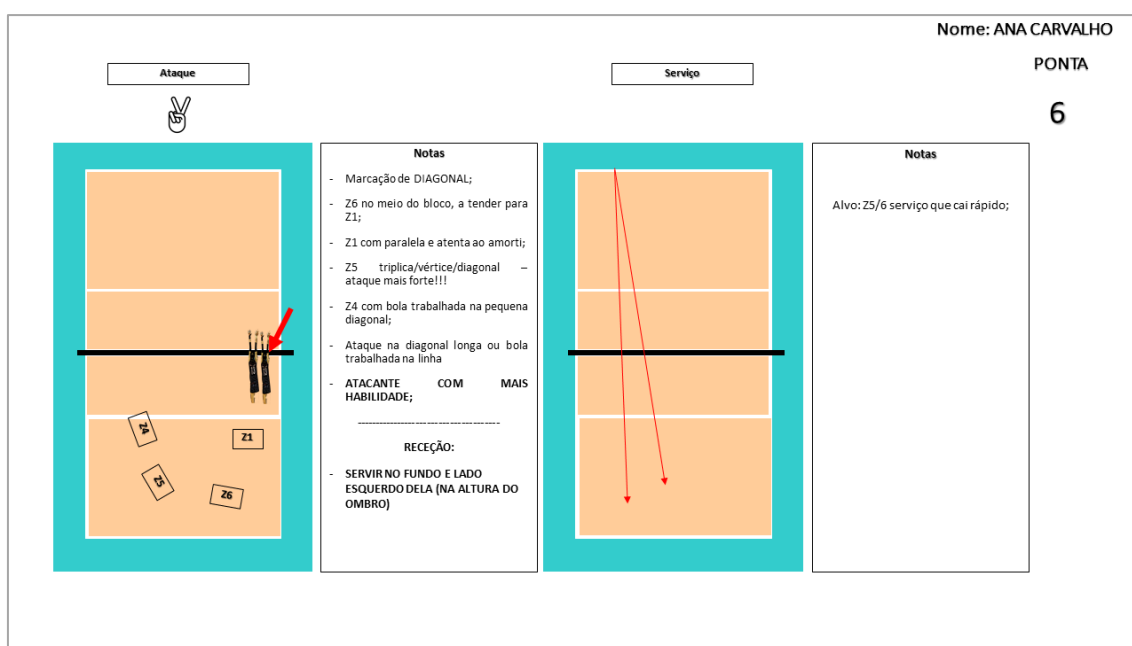


Fig. 389 – Análise individual – CFB – Pág. 4

Para a jovem Ana Carvalho, com pouca experiência na 1.ª divisão, a marcação de bloco seria diagonal e deveria ser o alvo de serviço, na altura do ombro.

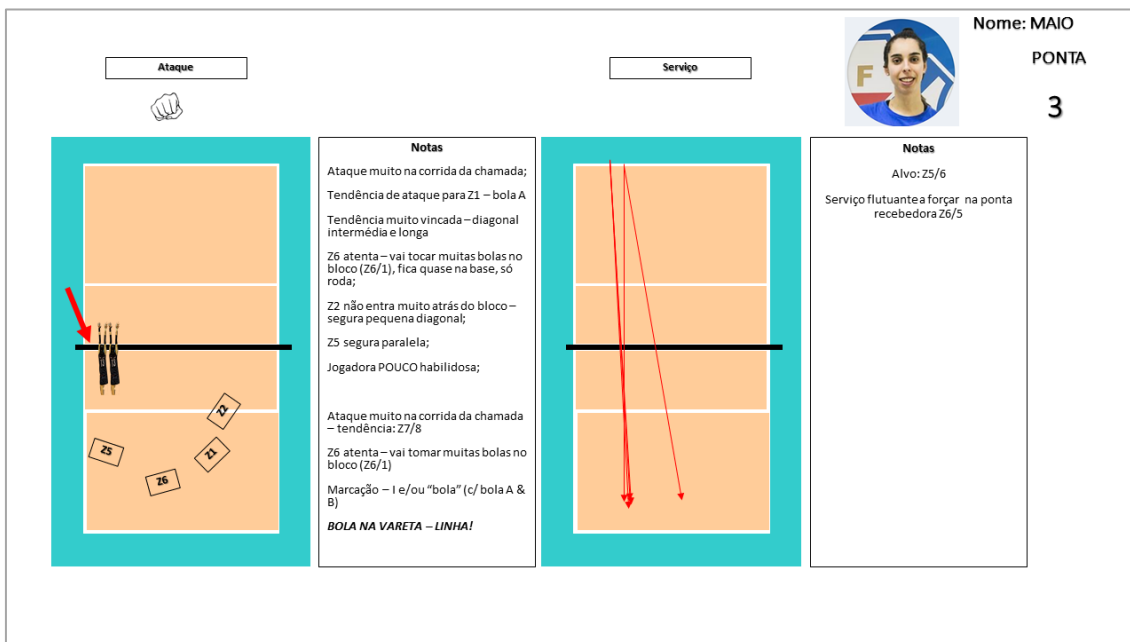


Fig. 390 – Análise individual – CFB – Pág. 5

A marcação de Maio passava por bola. No entanto, com uma bola mais em cima da rede seria de linha.

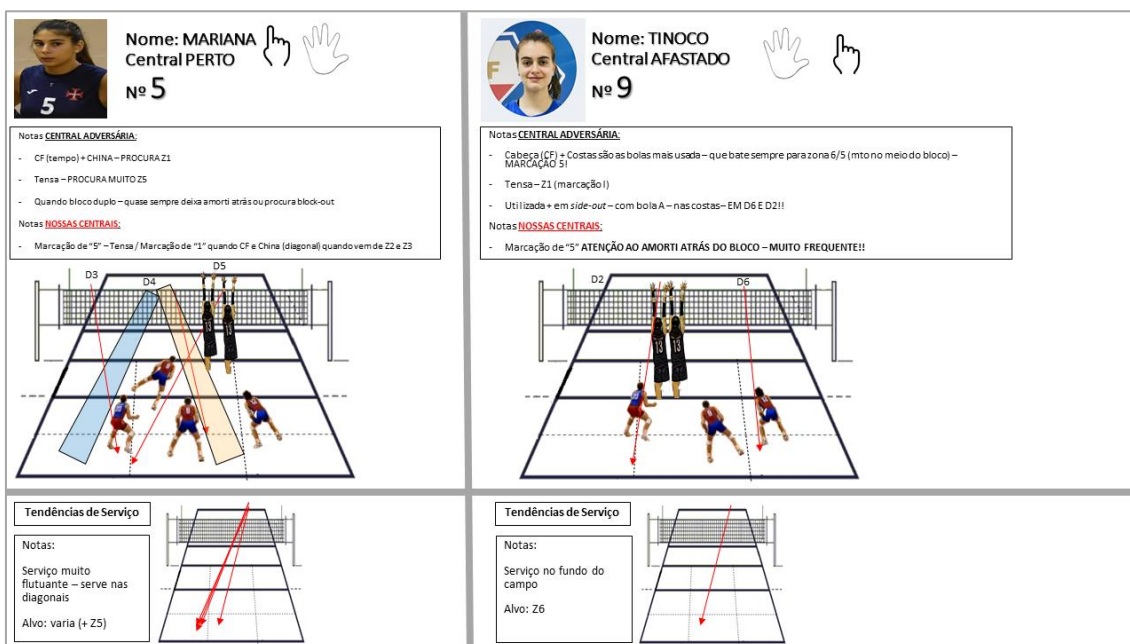


Fig. 391 – Análise individual – CFB – Pág. 6

Com as centrais, aplicar-se-ia uma marcação mais variada, sendo mais de 5, pois tinham um ataque mais alongado no fundo do campo, assim como boas chamadas e ataques de china, nas costas da distribuidora.

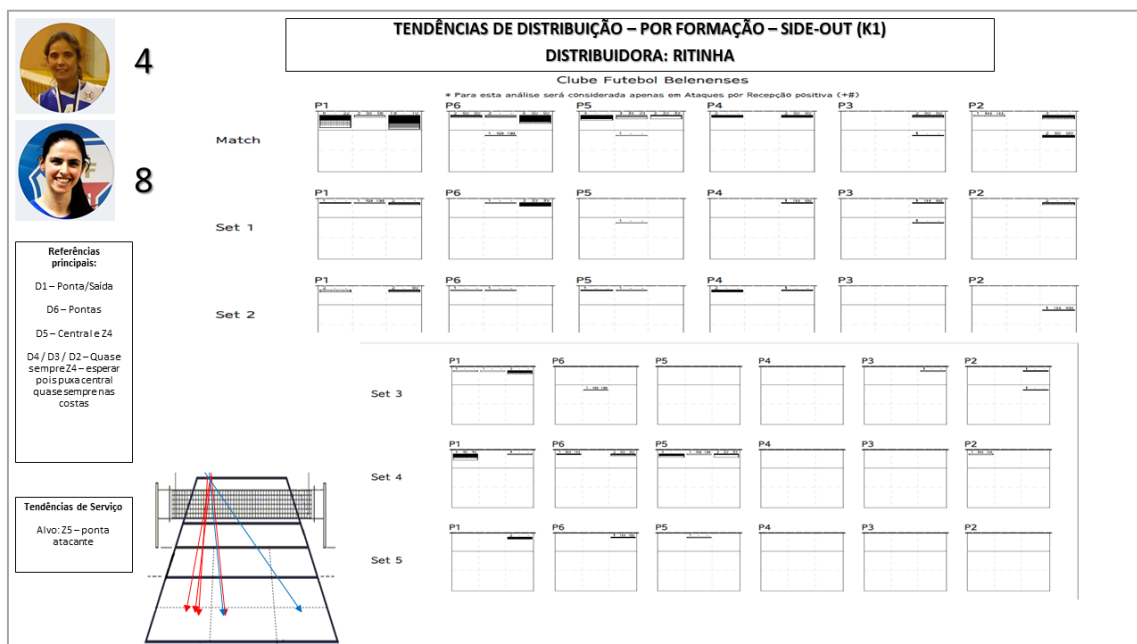


Fig. 392 – Análise individual – CFB – Pág. 7

As distribuidoras eram muito experientes, com um jogo muito idêntico e variado, usando as centrais com bola A e B.

Notas breves

- Servir sempre na ponta nº 2 – Bia;
- Servir também, nº 13 (Coimbra), se entrar na recepção, do seu lado esquerdo;
- Atenção com as distribuidoras, jogam muito com as centrais, com bola A e morta!

Fig. 393 – Análise individual – CFB – Pág. 8

Estas notas breves, elaboradas pela equipa técnica do BFC, foram essencialmente para os alvos de serviço.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 24	
Informações gerais	
N.º da semana: 24	Dias: 19/02 – 25/02
Microciclo: 24	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: CF Belenenses (Irene Lisboa – C)	N.º de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

O último encontro da segunda volta, desta primeira fase, foi com o Clube Futebol “Os Belenenses” (CFB). Devido à jornada dupla, com o AVC e o Braga, em que se disputaram 10 sets, sendo notório o desgaste físico e mental das atletas, a equipa técnica decidiu folgar na segunda e na quarta-feira.

Assim, na terça-feira, na parte inicial, deu-se maior ênfase aos trabalhos específicos, usando duas redes: na primeira, fez-se o trabalho de distribuição, com o treinador a lançar a bola para a distribuidora e esta passava para a entrada e posteriormente para a saída da rede; já na outra rede, treinou-se a receção, com trocas a cada três minutos, tendo as servidoras a forçar no serviço. Na parte final desta sessão, desenvolveu-se o acerto do passe com cada uma das atacantes e o trabalho de bloco de oposição neste exercício.

Na quinta-feira, na parte inicial, houve maior foco no trabalho específico, com duas redes, com as distribuidoras e a recetora, como na terça-feira. Depois, deu-se ênfase ao volume de jogo, com a seguinte sequência: um serviço para a equipa B, uma bola de transição para a equipa B, uma bola C na equipa A e posteriormente, para pontuar teria duas oportunidades no serviço, para procurar fazer ponto.

Na sexta-feira, o treino conjugou-se os trabalhos de terça e quinta, com um serviço para a equipa B, uma bola de transição para a equipa B, uma bola C na equipa A e posteriormente, para pontuar teria duas oportunidades no serviço para procurar fazer ponto. Ainda neste treino, estava previsto realizar-se a análise do adversário, no entanto, não nos foi possível, por falta de tempo.

No domingo, no Porto, tivemos o jogo a contar para a 22.ª jornada do campeonato português, com o CFB, que vinha de uma derrota por 0-3 com o CK e outra por 2-3 com o PV. Tratava-se de uma equipa com diversas opções e

movimentações, tendo o BFC preparado, de forma detalhada, a informação das suas jogadoras. A equipa técnica tinha combinado efetuar a visualização do vídeo do Belenenses, mas o treinador principal optou por colocar, nas paredes do balneário, o PJ para o adversário. O nosso PJ passou por iniciarmos em D1, com serviço, pensando na possibilidade do adversário começar em D2, o que desde cedo se confirmou. Em termos de serviço, o PJ passava por servir nos corredores de Beatriz Rodrigues (n.º 2), bem como em Ana Carvalho (n.º 6), à sua esquerda (ombro) ou no interior, quando fosse ponta atacante e evitar servir na Daniela Loureiro (n.º 17), melhor recetora da equipa. A equipa axadrezada apresentou o 6 base igual ao do fim-de-semana anterior, com Ana Gomes, Beni, Rita, Bia, Mami e Micaela. Já o CFB começou com a seguinte equipa: Rita, Beatriz, Tinoco, Maio, Ana e Mariana. No primeiro tempo técnico, o BFC estava a perder, por 4-8, devido a dois erros de serviço e dois de receção. Com o decorrer do jogo, a equipa não viria a conseguir dar a volta, chegando ao 2.º tempo técnico com o resultado em 12-16, não sendo capaz de servir para os alvos propostos no PJ e fazendo-o precisamente na jogadora a evitar, a Loureiro. Esta situação foi idêntica à do primeiro jogo, não sendo fácil a assertividade do serviço do BFC, devido à experiente jogadora ocupar metade do campo na receção. Assim, a equipa da casa fez a inversão para rede de três atacantes, mas a equipa visitante também o fez, para manter o resultado a seu favor e conseguiu vencer este primeiro set, por 17-25. O PJ do adversário, como fora antevisto pelo estagiário junto da equipa, passava servir na Buande e na Beni, sempre que estivessem em Z1 e nas restantes situações na Buande.

No 2.º set, a equipa técnica decidiu fazer uma pequena alteração no 6 base, trocando Mami, que não estava nos seus melhor dias, colocando a jovem Baptista. Paralelamente, foi alterada a marcação de bloco da oposta adversária, para bola em cima da rede, com uma marcação de linha e a bola mais afastada e a sua maior tendência de diagonal. Deste modo, o BFC chegou ao primeiro tempo com 8-3, e ao segundo com 16-11, cumprindo o PJ delineado, conseguindo dar uma boa resposta. Por sua vez, o CFB não foi capaz de manter a sua consistência de serviço, realizando muitos erros forçados, principalmente em termos de ataque. Com mérito, chegou-se ao empate do jogo, vencendo-se,

depois, por 25-22.

No terceiro set, com um empate no marcador a 1, o jogo poderia pender para qualquer uma das equipas. O BFC iniciou o set em D1 e o CFB em D2, com receção, fazendo a troca da distribuidora, entrando Brígida, uma atleta também experiente. O BFC manteve todo o PJ, diminuindo o erro de serviço forçado e estabilizando a receção de jogo, com uma maior transição na linha, devido ao bloco mais baixo da equipa adversária. O progresso do marcador ao longo do jogo foi: 8-4, 16-11, 21-17. Na parte final, o CFB recuperou alguns pontos, mas o BFC venceria por 25-18.

No quarto set, trocou-se Mami por Beni e Rita por Liliana. Este set foi um pouco idêntico ao anterior, com o CBF a aproveitar para realizar algumas alterações, em termos de versatilidade de jogadoras, possivelmente para testar a equipa na sua preparação para a fase seguinte da manutenção no campeonato. O CFB teve dificuldades em subir no jogo, mas foi favorecido por 6 erros forçados da nossa equipa. No entanto, o Boavista chegou a ganhar no primeiro tempo por 8-4 e no segundo por 16-10, o que permitiu rodar a equipa toda e ainda venceu o jogo por 25-19.

A receção do BFC teve 79% de bolas positivas e 59% perfeitas (bola A), contabilizando-se 7 receções falhadas em todo o jogo. Neste capítulo, podemos destacar a prestação de receção de Maria Santos (Mami), que apesar de ser o alvo do 3.º set, contou 12 receções e 2 erros (83% receções positivas e 75% perfeitas), bem como a de Sofia Buande, que fez 30 receções e 4 erros (80% receções positivas e 60% perfeitas), melhorando a sua ação. Já Beni, teve 14 receções, sem erros (70% positivas e 71% perfeitas). Baptista, alvo a partir do 2.º set, realizou 19 receções, 1 erro, com 74% de bolas positivas e 37% de bolas perfeitas. No que diz respeito ao bloco, a nossa equipa, realizou 6.

Em conclusão, terminamos esta primeira fase, em 6.º lugar com uma vitória muito importante. Nesta classificação, o BFC disputará um *play-off* com o 7.º, o LVC, sendo 2 jogos na casa deste e 3 no Porto.

Campeonato Nacional

1ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	3
Clube Futebol Belenenses	1

Partida 22	Público	0
Data 25/02/2018	Recibo	0
hora 15:01	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Árbitros

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.26	4-8	12-16	14-21	17-25
2	0.26	8-3	16-11	21-17	25-22
3	0.24	8-4	16-11	21-16	25-18
4	0.25	8-4	16-10	21-16	25-19
1.41					92-84

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI		
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt	
1	Mami	5		3			4	.	-4	9	1	1	12	2	83%	(75%)	18	3	2	3	17%	.	
2	Bia	4	5	4	5		21	10	+12	8	2	2	31	2	5	16	52%	3	
3	Salsa			4			6	2	+4	4	1	10	.	1	5	50%	1	
4	Salsinha	1	2	1	2		4	1	+2	24	2	2	3	.	.	2	67%	.	
6	Baptista		6	5	6		4	2	-1	7	1	1	19	1	74%	(37%)	18	3	.	3	17%	.	
8	L Buande						.	.	-4	.	.	.	30	4	80%	(60%)	
9	C Rita Losada	3	4	3			4	1	+3	11	1	1	4	.	.	2	50%	1	
11	Beni Rodriguez	2	3	2			10	1	+5	15	.	.	14	.	79%	(71%)	28	4	1	10	36%	.	
12	Catarina Martins						3	.	+3	5	.	.	3	60%	.	
14	L Sara						1	.	100%	(100%)	
16	Micas Teixeira	6	1	6	1		11	2	+7	8	2	1	2	.	100%	(50%)	16	2	.	9	56%	1	
18	Fifas						.	.	-1	4	1	
Total de Time							67	19	+26	90	11	8	78	7	79%	(59%)	133	14	9	53	40%	6	
							Pontos ganhos				Saque			Recepção				Ataque					
Set 1							.	11	.	6	18	1	.	23	1	83%	(61%)	36	4	3	11	31%	.
Set 2							1	15	1	8	23	3	1	21	1	76%	(57%)	30	5	2	15	50%	2
Set 3							2	17	2	4	25	4	2	16	1	88%	(63%)	39	2	1	17	44%	1
Set 4							5	10	3	7	24	3	5	18	4	72%	(56%)	28	3	3	10	36%	3
Treinador		Pardalejo Paulo																					
Assistente		Bernardo Martins João																					

Clube Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt		Pt%		
2	BIA Bia	3	2	3	5		12	4	+1	20	.	1	17	5	53%	(47%)	29	3	3	10	34%	1		
3	Maria Maio	5	4	5	4		15	4	+7	7	2	1	1	.	.	.	31	5	1	11	35%	3		
4	C Ritinha	2	1				.	.	.	8		
5	Mariana Gomes	1	6	4	3		12	2	+7	15	1	4	1	.	100%	(100%)	13	3	1	6	46%	2		
6	CARVALHO Ana	6	5				5	1	+3	6	1	.	19	.	84%	(32%)	15	1	.	5	33%	.		
8	Brigida			2	1		3	1	+2	10	.	1	3	1	.	2	67%	.		
9	Tinoco	4	3	1	6		5	1	.	10	.	.	4	.	100%	(50%)	15	4	1	4	27%	1		
13	COIMBRA JOANA			6	2		3	2	.	7	1	.	10	1	60%	(40%)	12	1	.	2	17%	1		
17	L Dani						.	.	-1	.	.	.	26	1	92%	(69%)	1		
18	AMARAL Sofia						1	.	.	1	1	1	.	.	1	100%	.		
Total de Time							57	16	+20	84	6	7	78	7	77%	(50%)	120	18	6	41	34%	9		
							Pontos ganhos				Saque			Recepção				Ataque						
							Set 1	1	16	3	5	24	1	1	17	.	100%	(65%)	31	5	.	16	52%	3
							Set 2	1	9	2	10	22	1	1	20	1	80%	(60%)	24	6	1	9	38%	2
							Set 3	1	10	1	6	18	2	1	21	2	71%	(48%)	39	2	2	10	26%	1
							Set 4	4	6	3	6	20	2	4	20	4	60%	(30%)	26	5	3	6	23%	3
Treinador		Correia João																						
Assistente		Fonseca Paulo																						


BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial □ Inserido ○ Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:


Fig. 394 – Match-report BFC - CFB

ADVERSÁRIO: LEIXÕES SPORT CLUB – TAÇA DE PORTUGAL – 1/4 FINAIS

TAÇA DE PORTUGAL – 1 / 4 FINAIS
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: **2017 / 2018**
 03 de Fevereiro de 2018



VS.



ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica

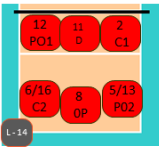
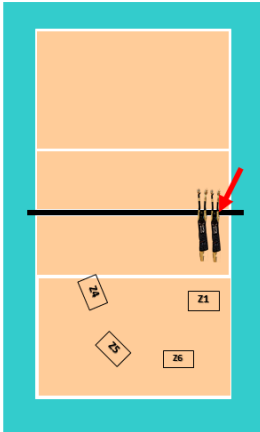


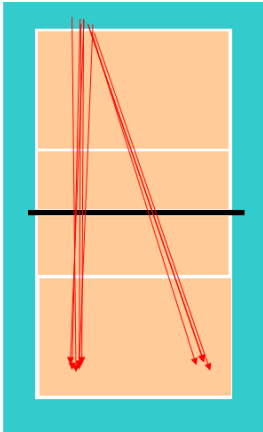
Fig. 395 – Análise individual – LSC – Pág. 1

Houve necessidade de alterar o PJ, em relação aos dois jogos que tivemos com esta equipa, principalmente em termos de marcação de bloco e de movimentação defensiva.


Ataque



Serviço



Nome: JULIANA
PONTA
PERTO
12



Notas

- Marcar bola;
- Z4 em cima dos 3 metros (pequena diagonal);
- Z1 segura paralela – ENTRAR PARA AMORTI;
- Z5 SEGURA DIAGONAL;
- Z6 – ROTACIONAL MASS/ IR EM DEMASIA À LINHA;
- Defesa a fechar bem meio do campo – defesa fechada;
- Pipe tendência forte para Z5;
- Bola de recurso – trabalhada em Z1;

Notas

- Serviço de Z1/6 quase sempre em cima da ponta recebedora/atacante
- Serviço entre ponta atacante e ponta defensora;

Fig. 396 – Análise individual – LSC – Pág. 2

Juliana, como em todos os jogos da equipa de Matosinhos, era a atacante mais solicitada, tendo um ataque de pequena diagonal muito forte, o que acabava por dificultar a organização defensiva do adversário.

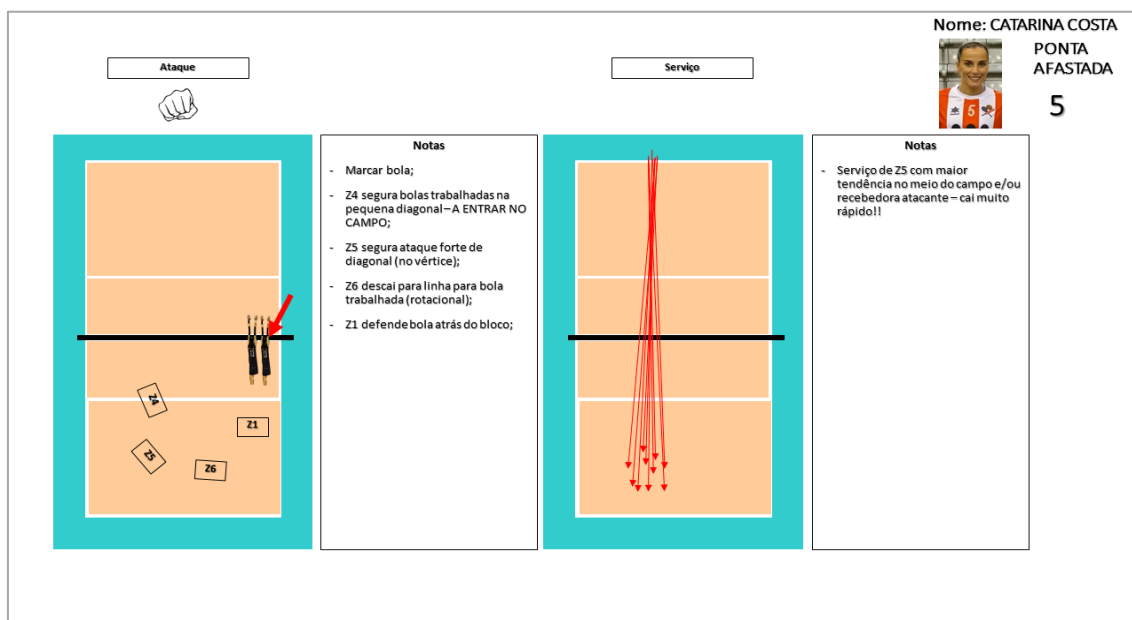


Fig. 397 – Análise individual – LSC – Pág. 3

Relativamente a Catarina Costa, uma jogadora experiente, era das mais utilizadas pela sua distribuidora, tendo uma bola consistente na linha e recorria com frequência ao *block-out*. Esta atleta era um dos alvos de serviço do BFC, sempre que estava na zona ofensiva na linha de receção.

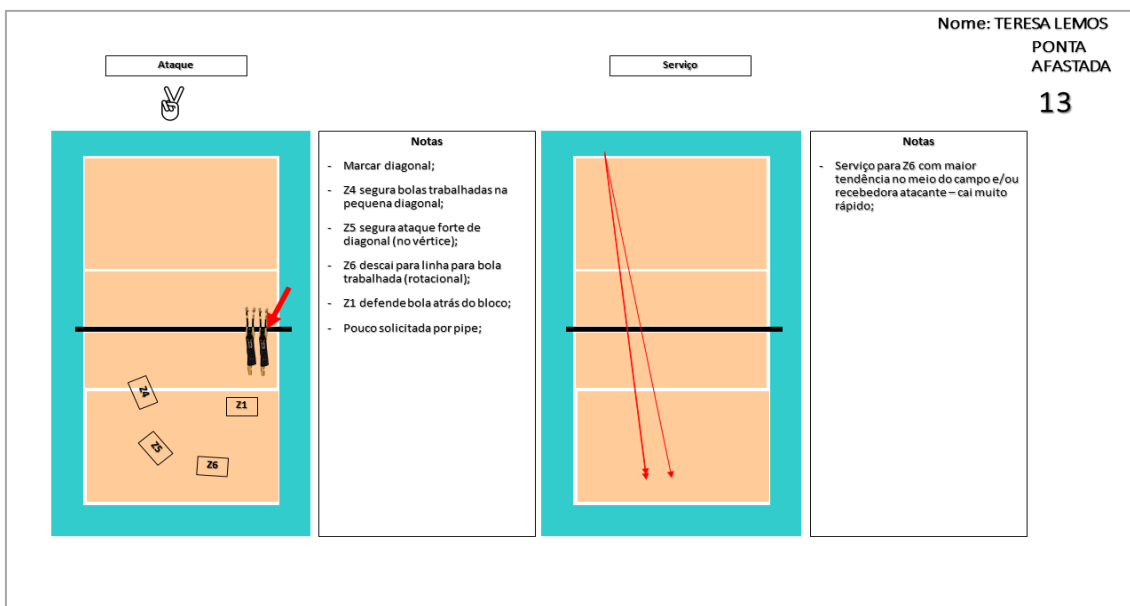


Fig. 398 – Análise individual – LSC – Pág. 4

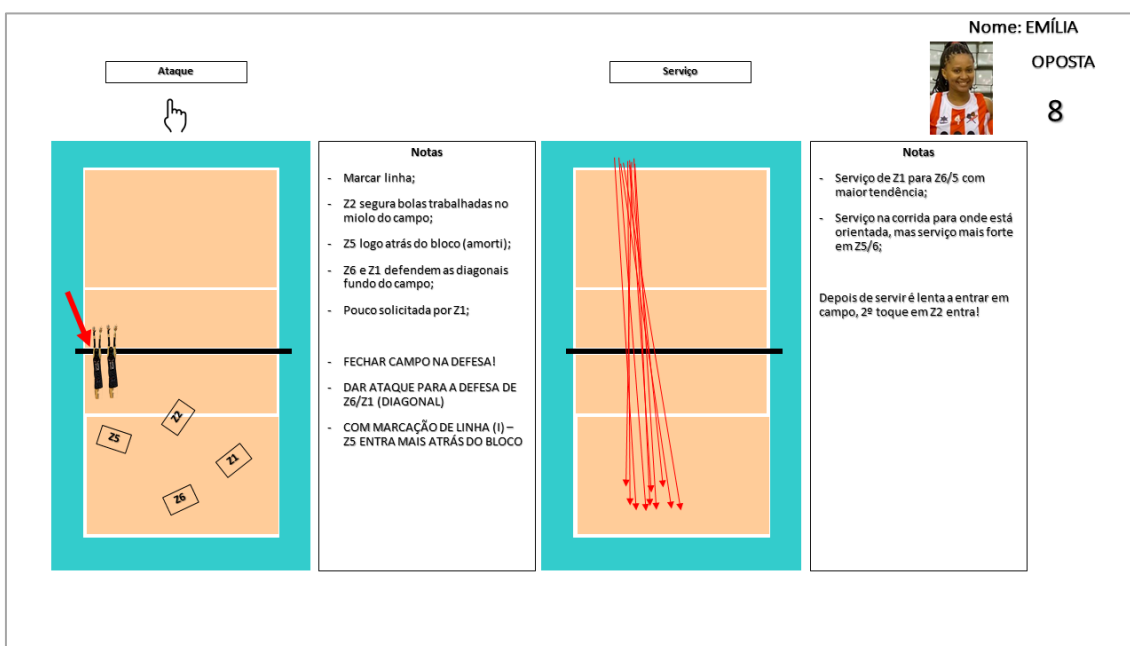


Fig. 399 – Análise individual – LSC – Pág. 5

Nos anteriores jogos com o nosso clube, a marcação de bloco ao ataque de Emília, na saída da rede, passava por ser diagonal. Neste jogo, optou-se por marcar mais a linha e ser a linha defensiva a cobrir o ataque de tendência habitual, a diagonal.

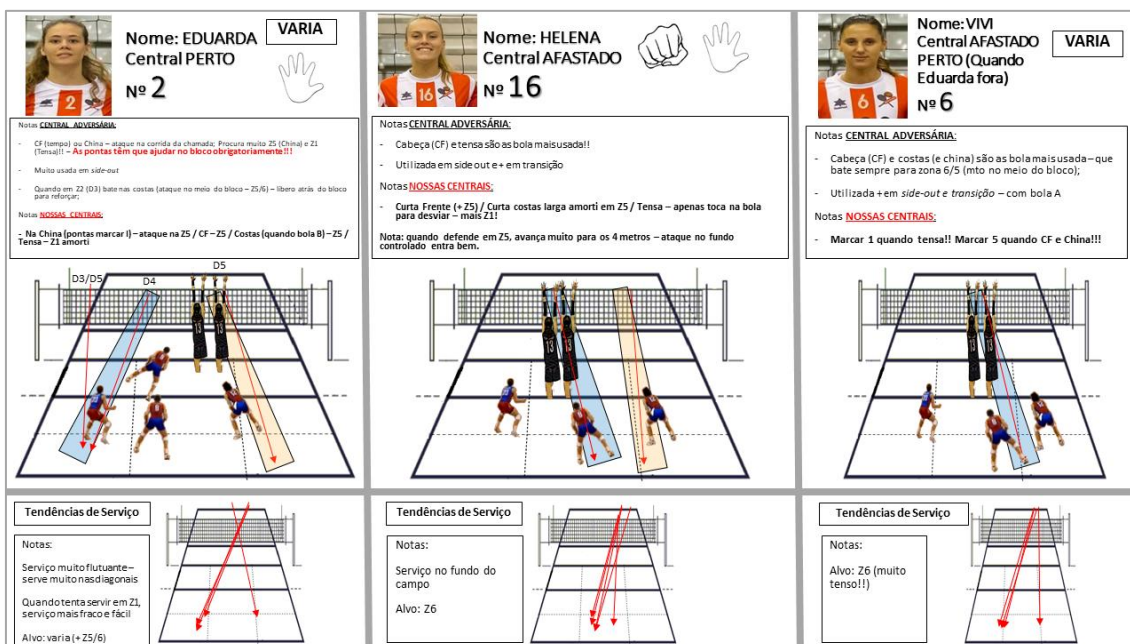


Fig. 400 – Análise individual – LSC – Pág. 6

Quanto às centrais do Leixões, o BFC conhecia-as bem dos anteriores jogos, tendo passado algumas dificuldades pelo centro da rede.



Fig. 401 – Análise individual – LSC – Pág. 7

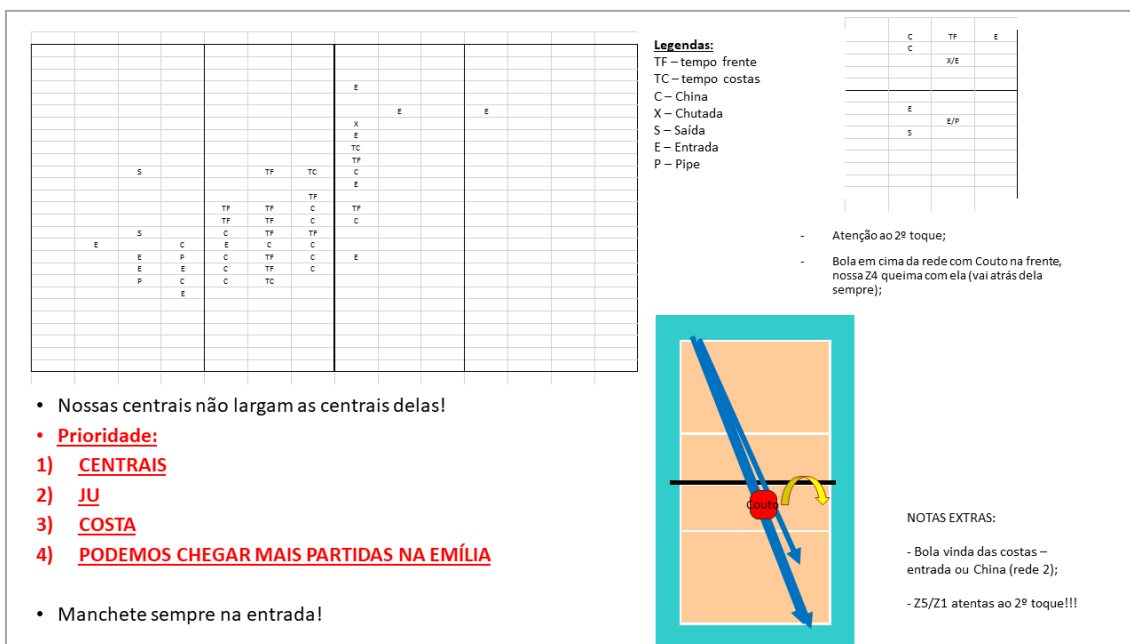


Fig. 402 – Análise individual – LSC – Pág. 8

Nestas imagens, podemos verificar as tendências de Couto, por quadrante, conforme a receção e/ou a defesa.

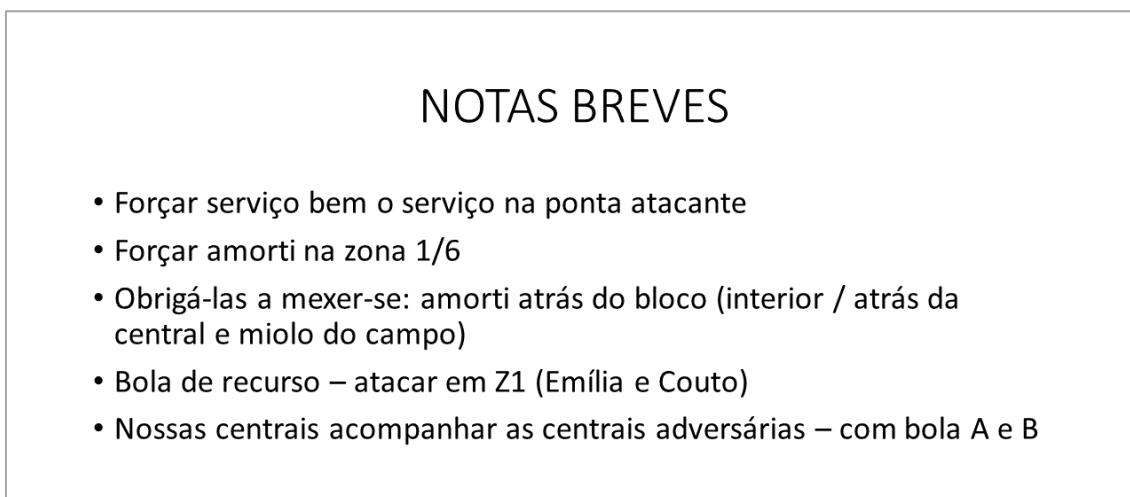


Fig. 403 – Análise individual – LSC – Pág. 9

Esta imagem refere-se às notas breves dadas às jogadoras em relação ao adversário, tendo que forçar o serviço para condicionar a organização ofensiva de KI do LSC.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 25	
Informações gerais	
N.º da semana: 25	Dias: 26/02 – 04/03
Microciclo: 25	Período: Competitivo
Competição: Taça de Portugal	Fase da competição: 1.ª Fase
Adversário da competição: Leixões SC (Nave Ilídio Ramos – F)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Nesta semana da época desportiva, o encontro correspondia à Taça de Portugal, com o Leixões Sport Club (LSC), equipa que vinha de uma vitória, por 3-0, frente ao Vilacondense, e terminara no 1.º lugar da 1.ª fase do Campeonato Nacional, sendo de antemão a equipa favorita para o jogo. Recorde-se que o confronto entre as equipas, esta época, foi sempre favorável para a de Matosinhos.

No que toca aos treinos para preparar o jogo do LSC, foi dada folga a todas as atletas na segunda-feira, depois do encontro com o Belenenses. A terça foi destinada ao volume de *side-out*, com oposição de bloco, com uma linha de receção de 3 atletas e a aceleração do jogo para a Z4. No outro campo, desenvolveu-se o trabalho de *side-out*, só com distribuição para as centrais, também com oposição, variando os seus pontos de partida entre Z4 e Z2.

Na quarta-feira, o treino foi totalmente focado no volume de jogo, com bolas mortas alternadas, na primeira fase, apenas ataque de Z1 e Z6, posteriormente, Z6 e Z3, e por fim, Z4 e Z1. A terminar, trabalhou-se as situações de transição de transição (KIII), com bolas mortas na equipa B e a organização defensiva, com contra-ataque da equipa A.

Na quinta-feira, o treino foi novamente de volume, desta feita com separação das equipas A e B, com dois serviços da última para a primeira, consoante o adversário e três bolas mortas na equipa B, para aumentar o volume de bola de transição da A e desenvolver a transição da transição, situação que se procurou aperfeiçoar.

Na sexta-feira, o treino foi idêntico ao do dia anterior, tendo-se ainda realizado a análise e a observação do LSC, com maior foco nas tendências individuais de ataque e serviço, bem como as suas formações de rotação.

No sábado, encontrámos o nosso adversário, tendo a equipa da casa maior favoritismo, mas perante um BFC com vontade de vencer o jogo.

A equipa axadrezada começou em D2 com receção, apresentando a formação que iniciara o jogo com o Belenenses e o LSC começou em D2 com serviço, para encaixar a formação da sua melhor atacante (Juliana) com a distribuidora do BFC (Ana Gomes). Neste primeiro set, o adversário estudou muito bem a nossa equipa, voltando a servir na Beni e na Buande, e usando, muitas vezes, o bloco triplo com a nossa oposta, fazendo com que a equipa de fora não conseguisse fechar o ponto, devido à sua agressividade e à previsibilidade do clube do Bessa. Com o decorrer do jogo, o Leixões conseguiu manter a vantagem de 4/5 pontos, desde o início, fazendo assim uma maior gestão, o que obrigava o BFC a criar maior percentagem de erro não forçado. Foi um set pouco animador para a equipa do BFC, perdendo por 25-15.

No segundo set, alterou-se as pontas, colocando Baptista por Beni, mas com Mami como ponta de rede de 2 atacantes. O BFC iniciou com uma vantagem de 3 pontos, no entanto, rapidamente, foi perdida, devido a dois erros de receção e um de serviço. No tempo técnico de 8-4, tal como no primeiro set, foi ajustado o PJ, em termos de organização ofensiva do BFC, pois o jogo, como era de esperar, estava muito acelerado e muitas vezes 1x1 no bloco o que levava a defender nas bases da sua zona defensiva, não sendo possível jogar de modo rotacional, pois a velocidade do jogo não o permitia. Com o decorrer do jogo, também novamente, houve que alertar as nossas centrais, para queimarem com as centrais adversárias, com bola A e B. Com a dupla substituição efetuada, não conseguimos tirar partido da rede de 3 atacantes, o que não nos permitiu sermos mais eficazes na transição e no fecho do ponto. Assim, o Leixões viria a ganhar por 25-14.

Já no terceiro set, o treinador adjunto sugeriu começar em D6, para que Bea apanhasse Juliana na rede e não permitisse que esta entrasse com o ataque forte, sugestão que acabou por ser aceite, tendo sido positivo, para equilibrar o jogo principalmente no *side-out*. Com maior consistência do nosso serviço e maior erro forçado do Leixões, este foi mais cauteloso na abordagem deste set, o que permitiu na parte final fechar o jogo por 25-23.

Desta forma, ficámos pelo caminho na festa da Taça de Portugal, quando um dos nossos objetivos era chegar às meias finais, não sendo tal viável, devido a este grande adversário, que nos calhou no sorteio, e que avançou na prova, com muito mérito.

Taça de Portugal

2º Dia 1/4 finais

Tabela

Leixões Sport Club

Boavista Futebol Clube

3

0

Partida

Data 03/03/2018

hora 15:00

Cidade Porto

Público

Recibo

Planta

Nave Ilido Ramos

Árbitros

Hélio Ormonde

1.15

75-52

Leixões Sport Club

Set

1

2

3

4

5

Pontos

Tot

BP

G-P

Saque

Tot

Err

Pt

Recepção

Tot

Err

Pos%

(Prf%)

Ataque

Tot

Err

Blo

Pt

Pt%

BI

Pt

1

Babi

1

2

1

2

Eduarda

1

2

1

5

C Catarina Costa

6

1

6

6

Vivi

4

5

4

7

Beatriz Bastos

8

emilia

5

6

5

10

Ana do Carmo

11

Ana Couto

2

3

2

12

Juliana

3

4

3

13

Teresa Lemos

14

L Filipa Diaz

Total de Time

55

23

+32

73

9

9

42

2

76%

(40%)

83

8

4

41

49%

5

Pontos ganhos

Saqu

Ata

Blo

Er.OP

Set 1

2

17

-

6

24

2

2

13

.

77%

(46%)

30

2

.

17

57%

.

Set 2

5

12

3

5

24

3

5

12

.

92%

(50%)

21

2

1

12

57%

3

Set 3

2

12

2

9

25

4

2

17

2

65%

(29%)

32

4

3

12

38%

2

Treinador

Martins Mário

Assistente

Loureiro Manuel

Boavista Futebol

Set

1

2

3

4

5

Pontos

Tot

BP

G-P

Saque

Tot

Err

Pt

Recepção

Tot

Err

Pos%

(Prf%)

Ataque

Tot

Err

Blo

Pt

Pt%

BI

Pt

1

Mami

6

2

4

2

Bia

5

4

3

3

Fifas

4

Salsinha

2

1

6

6

Baptista

5

8

L Buande

9

C Rita Losada

4

3

2

11

Beni Rodriguez

3

1

12

Catarina Martins

15

Mariana

16

Micas Teixeira

1

6

5

18

Bizz Medina

Total de Time

34

6

+4

53

11

2

62

7

58%

(32%)

97

7

5

28

29%

4

Pontos ganhos

Saqu

Ata

Blo

Er.OP

Set 1

.

10

-

5

15

2

.

22

2

41%

(27%)

30

2

.

10

33%

.

Set 2

.

8

1

5

15

3

.

19

3

79%

(47%)

33

2

3

8

24%

1

Set 3

2

10

3

8

23

6

2

21

2

57%

(24%)

34

3

2

10

29%

3

Treinador

Pardalejo Paulo

Assistente

Bernardo Martins João

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho-

n Levant Inicial m Rotação inicial Inseto Primeiro Saqu

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 404 – Match-report LSC - BFC

ADVERSÁRIO: LUSÓFONA VOLEIBOL CLUBE – PLAY-OFF 6.º - 7.º

JOGO 1

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
Época desportiva: **2017 / 2018**
Play-Off: **Jogo 1**
11 de Março de 2018



VS.



ANÁLISE INDIVIDUAL
A equipa técnica

LVC:
Serviço – D1/D4
Recepção – D2/D5



Fig. 405 – Análise individual – LVC – Pág. 1

Para este primeiro jogo do *play-off* entre os 6.º e 7.º classificados, foi importante extrair o maior número de informações sobre o adversário, através da nossa base de dados de jogos analisados, possuindo o BFC vídeos de 8 encontros do LVC, incluindo os dois jogos entre estas equipas.

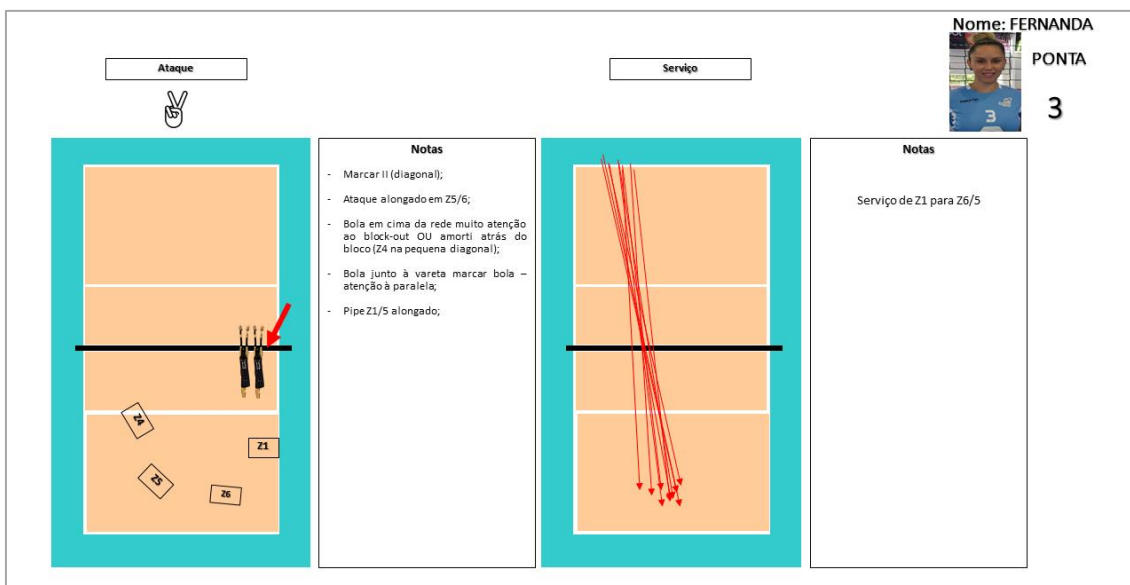


Fig. 406 – Análise individual – LVC – Pág. 2

Fernanda apresentava-se numa forma física crescente, com muita qualidade no ataque e no serviço, com diversos recursos, e por isso a receção nela era um alvo a evitar.

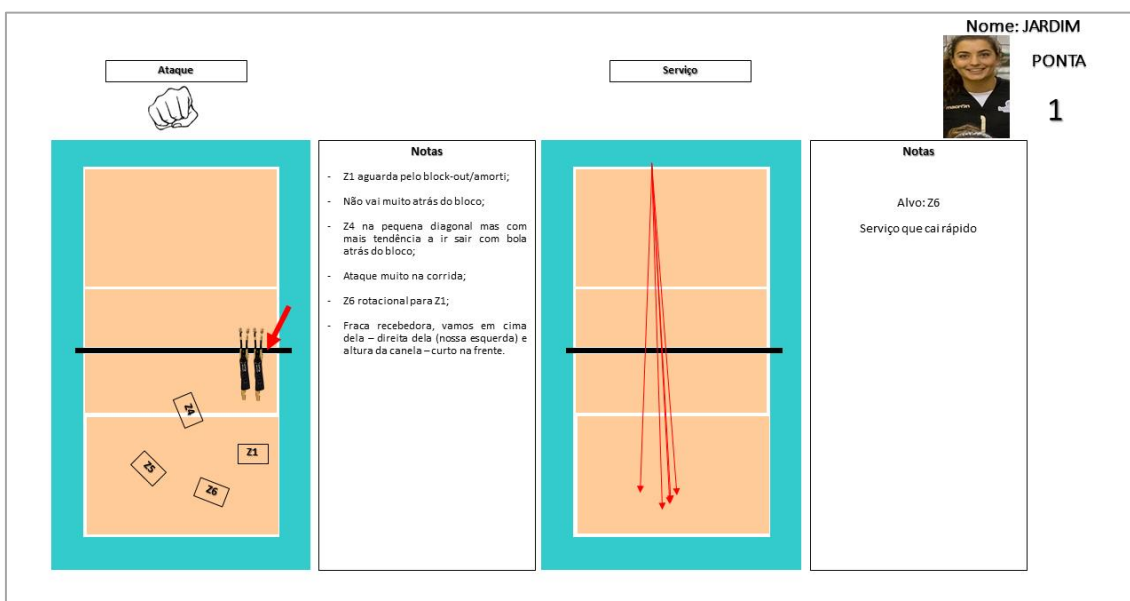


Fig. 407 – Análise individual – LVC – Pág. 3

Relativamente à júnior Jardim, que já tinha sido ex-atleta do estagiário, tinha como grande virtude o ataque na diagonal intermédia e o uso constante da falsa linha e do *block-out*. A receção era uma das suas menos boas ações, sendo o alvo de serviço da equipa nortenha.

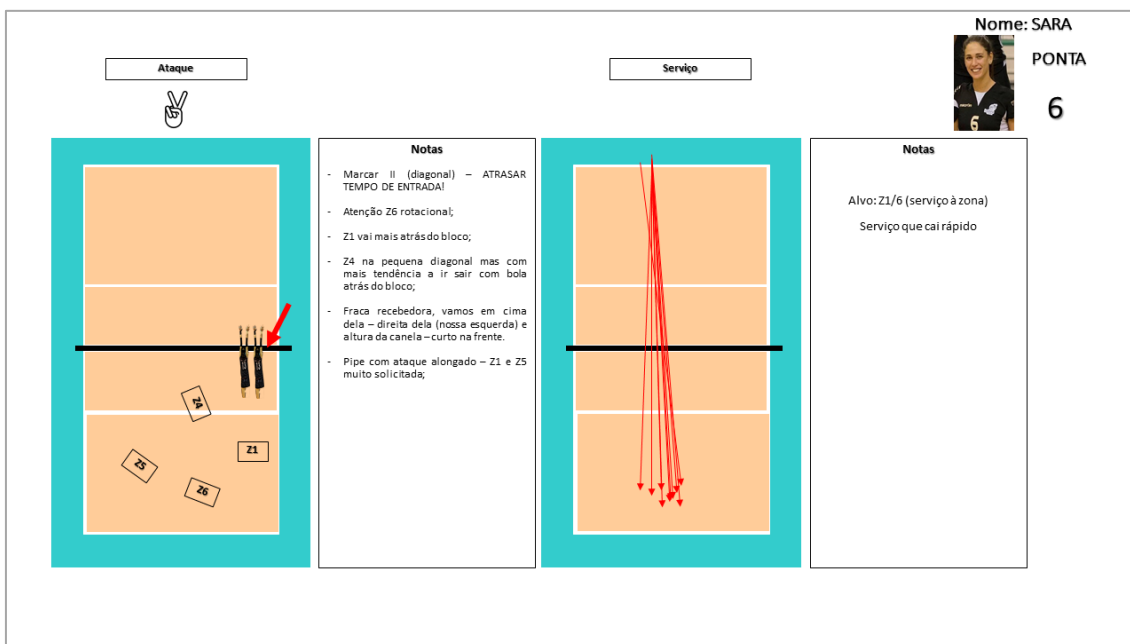


Fig. 408 – Análise individual – LVC – Pág. 4

Sara estava numa fase desportiva em que não vinha a ser opção titular do LVC, entrando muitas vezes em situações pontuais, como substituta da Jardim ou na dupla substituição, pois era uma jogadora que tinha uma boa marcação de bloco.

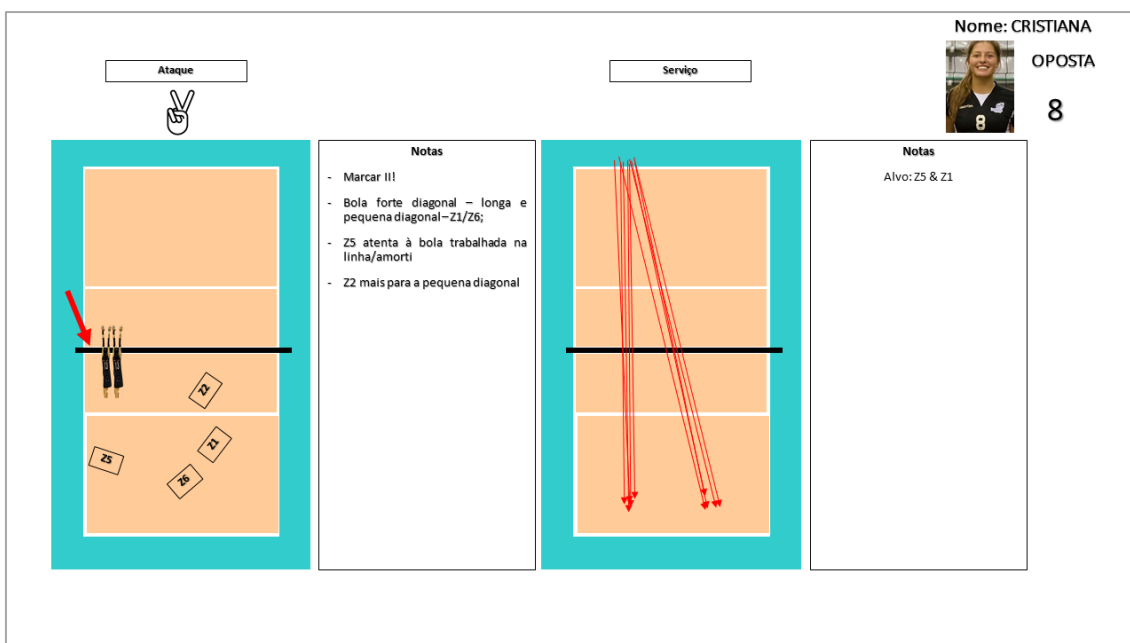


Fig. 409 – Análise individual – LVC – Pág. 5

Cristiana não tinha sido opção técnica do LVC nos dois últimos jogos. No entanto, por precaução, o BFC preparou-se, na eventualidade da mesma jogar.



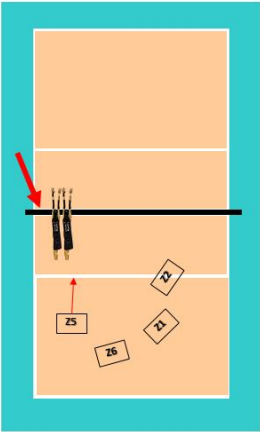
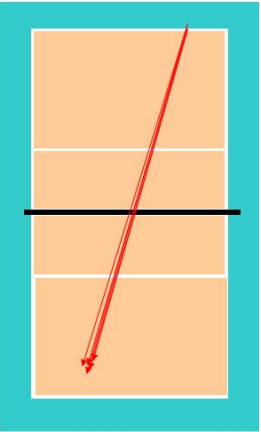
<p>Ataque</p> 	<p>Serviço</p>	<p>Nome: VICKY</p>  <p>OPOSTA</p> <p>19/13</p>
	<p>Notas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcar !! - Bola forte diagonal – longa e pequena diagonal – Z1/Z6; - Z5 atenta à Paragonal sobretudo em bola interior; E amorti atrás do bloco; - Z2 na pequena diagonal para trabalhada! 	
<p>Notas</p> <p>Alvo: Z5 & Z6</p> <p>Em suspensão</p>		

Fig. 410 – Análise individual – LVC – Pág. 6

Victória era uma jogadora com enorme potencial em todos os sentidos, com uma chamada explosiva, um ataque forte na diagonal e serviço muito tenso.

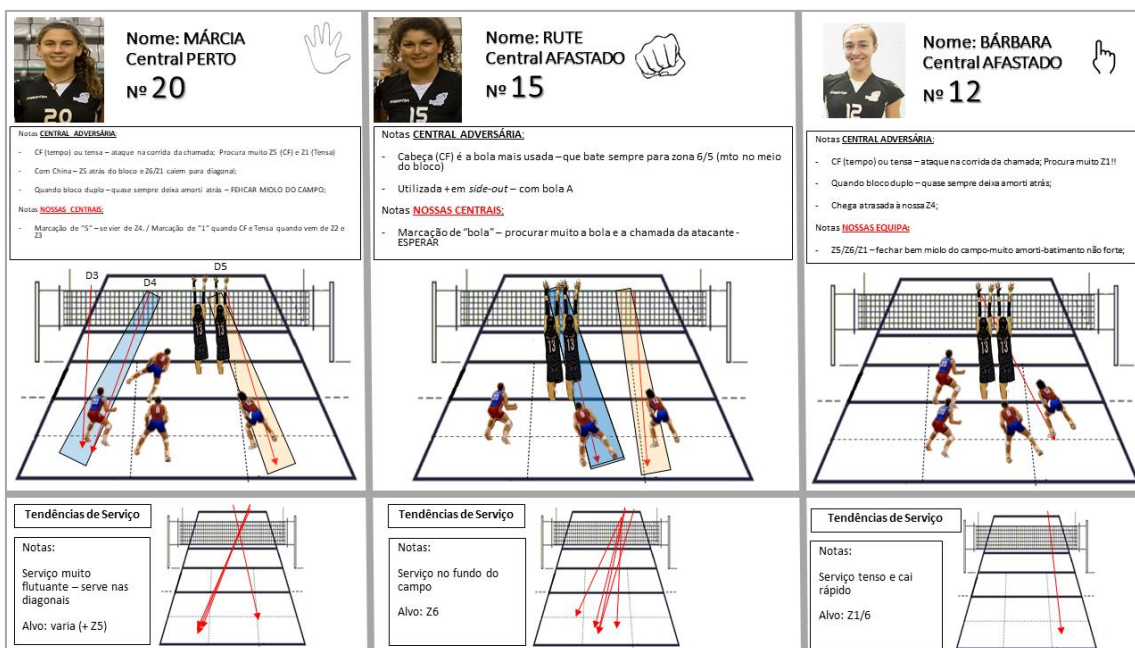


Fig. 411 – Análise individual – LVC – Pág. 7

As centrais do LVC eram, por norma, a n.º 20 e a n.º 12, com ataques distintos e tempos de chamada diferentes, com Márcia a ser mais explosiva e o seu ataque a tender mais para a Z5. Já Bárbara era sistematicamente para a Z1.

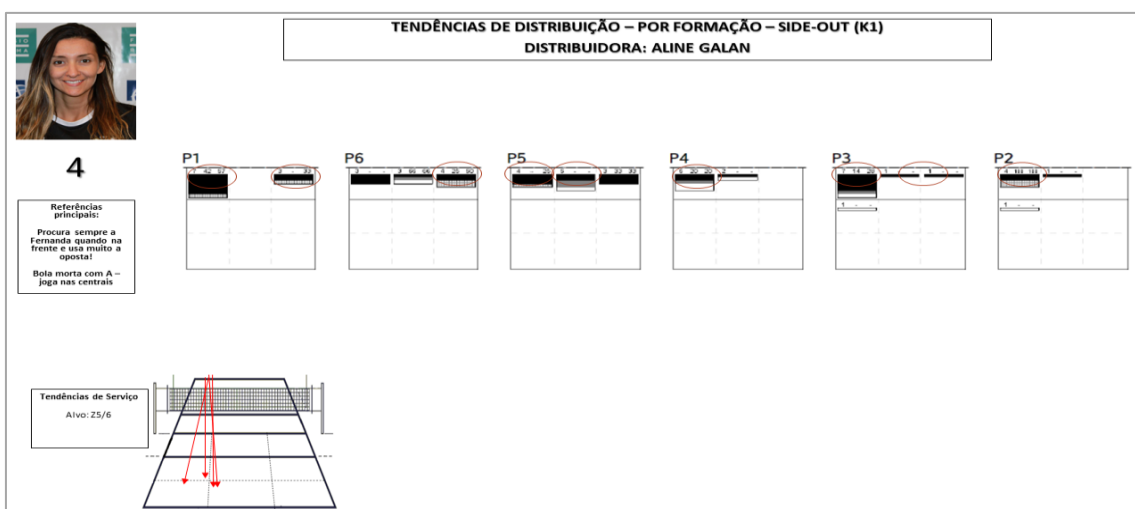


Fig. 412 – Análise individual – LVC – Pág. 8

Nestas imagens, podemos verificar as tendências de Aline, no primeiro complexo.

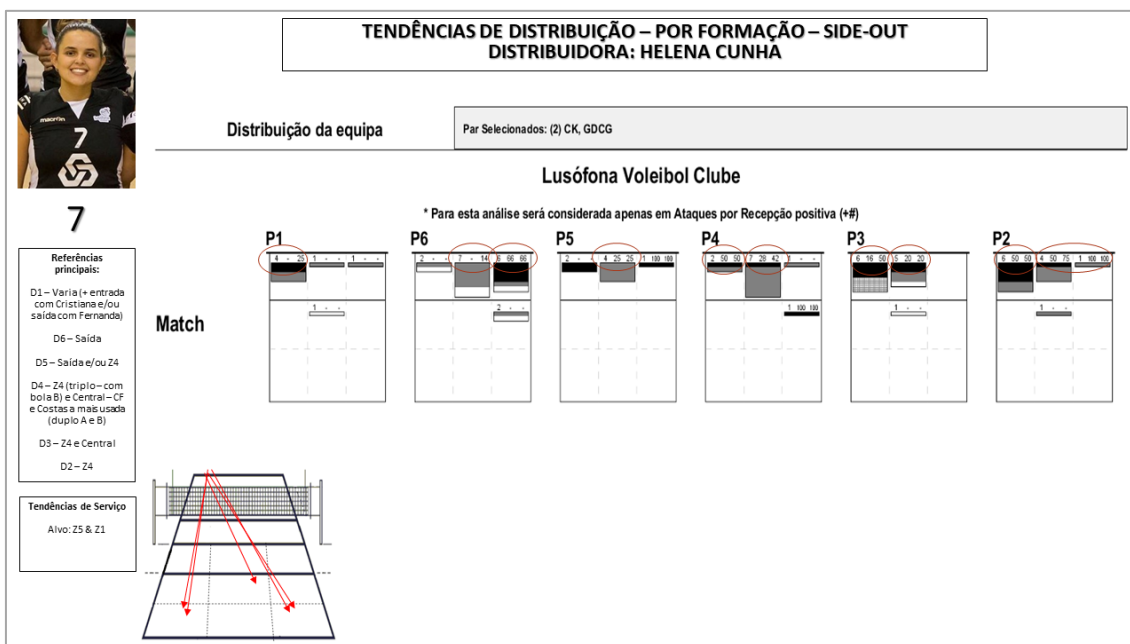


Fig. 413 – Análise individual – LVC – Pág. 9

Da mesma forma que se fez com a distribuidora anterior, realizou-se também a análise de Helena, estudando-se o seu passe no *side-out*.

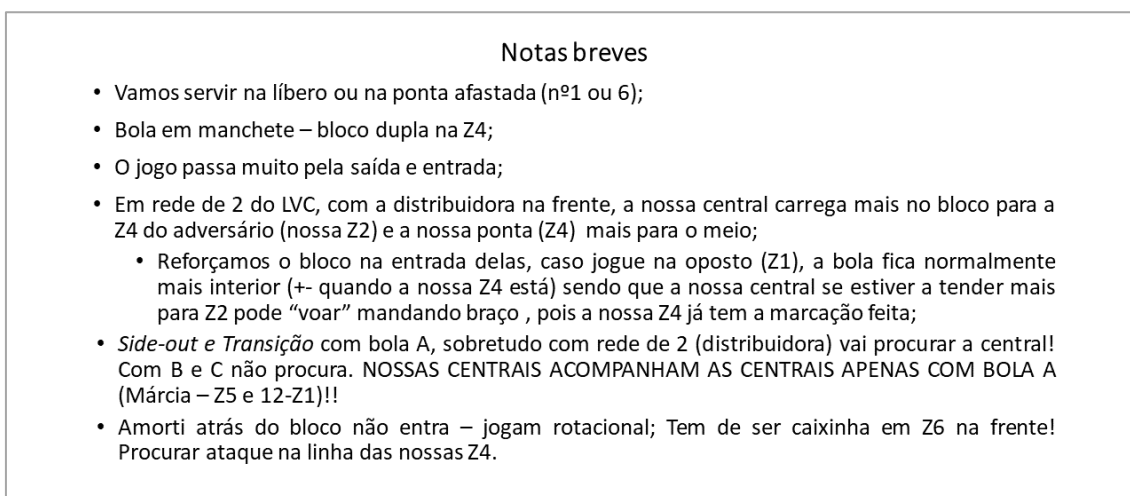


Fig. 414 – Análise individual – LVC – Pág. 10

Nesta imagem, apresentam-se as notas breves para o primeiro jogo entre as equipas lisboeta e nortenha.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 26	
Informações gerais	
Nº da semana: 26	Dias: 05/03 – 11/03
Microciclo: 26	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 2.ª Fase
Adversário da competição: Lusófona Voleibol Clube (F – Teotónio Lima)	Nº de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Nesta semana, iniciou-se a 2.ª fase do Campeonato Nacional, e devido à nossa classificação da fase anterior, lutávamos no *play-off* dos 6.º e 7.º classificados, à melhor de 5 jogos, tendo o BFC a seu favor o fator casa, devido à sua melhor colocação em relação à Lusófona Voleibol Clube, estando programados 3 jogos no Porto e 2 em Lisboa. Assim, o adversário foi a equipa da zona sul de Portugal, tendo um historial muito interessante, caracterizando-se pelo seu bom serviço, com uma forte transição, principalmente, com bola morta e bola B, pelo meio e Z4. Nos encontros da 1.ª fase, teve um peso o facto de cada uma das equipas jogar em casa, pois no jogo no Porto o BFC venceu, e no jogo fora, perdeu.

Como o jogo da semana anterior para a Taça de Portugal foi no sábado contra o LSC, então decidiu-se treinar logo na segunda e folgar a meio da semana, quarta-feira. Desta forma, no primeiro treino, aproveitou-se para trabalhar a transição (KII) e a cobertura (KIV), em situação de jogo (6x6) com bolas mortas para diversos jogos, ou seja, com várias marcações, como a diagonal, a linha e a bola, e alternando o sistema defensivo da equipa, entre o rotacional e o de losango, para ficar automatizado, caso fosse necessário no fim-de-semana.

No segundo treino, na terça-feira, desenvolveu-se o trabalho de passe para a ponta com a Z5 e a Z1, dando volume de transição e movimentação defensiva de 2 a 2 ou de 3 em 3, e paralelamente, efetuou-se o trabalho de distribuição com o objetivo de acelerar o jogo para a Z4 e acertar o passe para a Z1, com precisão e altura. Ainda neste treino, destaca-se a situação de jogo, com volume da receção, ou seja, um serviço da equipa B para a A e posteriormente, uma bola morta para a B, privilegiando a transição com a

respetiva relação entre bloco e defesa. Na quarta, como já se referiu, houve a folga da semana.

O terceiro e o quarto treinos foram muito idênticos, com a primeira parte do mesmo, com volume de receção, com linha de 3 recetoras e as restantes a forçarem o serviço para dar maior densidade no exercício. Ainda antes da situação de jogo, foi acertada a relação entre a distribuidora e as diversas atacantes, o que acabou por ser uma mais valia, pois havia sempre oposição de bloco. Na situação de jogo, de 6x6, novamente deu-se ênfase à receção por formação, com a equipa B a servir consoante o LVC (com indicações do estagiário) e posteriormente duas bolas mortas, uma primeira para a equipa B e a seguinte para a A, tendo como critério de êxito realizar 2 de 3 bolas. Ainda na sexta, estudou-se o adversário de forma coletiva, dando total realce ao *side-out* do LVC, tendo por base o jogo da segunda volta entre a equipa de Lisboa e nós, sabendo-se assim em que zona deveríamos servir durante o jogo.

No fim-de-semana, entrávamos no primeiro jogo do *play-off* entre o 6.º e o 7.º classificados, tendo a equipa do Bessa se deslocado ao Pavilhão Teotónio Lima, em Lisboa.

Quanto ao jogo em si, a equipa do Sul começou em D1 ou D2, o que foi positivo, porque conseguíamos emparelhar as formações de forma a jogar com rede de 2 para rede de 2. Em termos de serviço, o nosso PJ passava por servir na Jardim (n.º 1), no seu lado direito e na altura do peito, pois tinha dificuldades em receber em passe e em recuar atrás, bem como na libero (n.º 18), na altura da canela e igualmente à sua esquerda (ombro). Desta maneira, o BFC iniciou o encontro, com serviço em D1, apresentando um seis base diferente do habitual, devido à qualidade de treinos da semana, com Filipa Silva como distribuidora, Beni, Liliana Gomes, Catarina Martins, Mami e Mica. Já o LVC começou em D2, mas com receção, o que acabou por encaixar a formação, com alteração da Victória para o lugar de Cristiana, por esta titular não ter sido convocada. O BFC chegou ao primeiro tempo técnico, a perder por 5-8, devido ao cansaço da viagem, o que acabou por levar à desconcentração inicial no jogo. Com o desenvolvimento do jogo, a equipa da casa viria a ganhar consistência, principalmente em termos de serviço, criando dificuldades na nossa linha de

receção, nomeadamente a Buande, sempre que se encontrava em Z6 e em Beni, sempre que em Z1. Podemos dizer que foi um set atípico, acabando por não se concretizar parte do nosso PJ, em termos de bloco, devido à falta de concentração das nossas jogadoras no jogo, pois como o objetivo era sempre marcar o adversário e posteriormente ter uma ajuda (por exemplo, no meio), mas estavam a realizar ao contrário, ou seja, uma ajuda e depois o adversário direto, o que acabava por ser penalizador para a nossa equipa, principalmente porque o adversário estava a atacar muito para usar o bloco. Assim, o LVC andou sempre na frente do marcador neste set, conseguindo alcançar a vitória por uns claros 25-13.

No 2.º set, o BFC alterou algumas atletas, começando com Ana Gomes na distribuição, Bea no lugar de Catarina e Losada por Liliana, mas desta vez em D2 com receção, pois era do nosso conhecimento que o adversário se manteria em D1 com serviço. Assim sendo, o encaixe neste set e até ao final do jogo foi conforme o PJ. Então, tivemos um bom começo, tendo a equipa adversária ficado apanhada em contrapé, uma vez que viríamos a chegar ao primeiro tempo técnico a vencer por 5-6 e posteriormente, por 11-16. Conhecendo o adversário, a equipa técnica solicitou para não relaxar, uma vez que era uma equipa que recuperava rapidamente os pontos, e tal veio a se confirmar, chegando ao 23-23. Até esse momento, o nosso PJ estava a funcionar muito bem, principalmente no KII. Já no KI, alterou-se a variabilidade do encontro, passando a jogar-se mais pelo centro da rede, para que as centrais adversárias ficassem com maior *timing* no bloco com a central adversária e assim criava-se maior indefinição na distribuição. Nos 25-26, Mica viria a ter a segunda bola de set para fechar, mas com um erro forçado de serviço atribuiu o ponto ao adversário, sendo fulcral para o mesmo vencer por 29-27, pois a equipa adversária estava com um bom serviço, principalmente nas nossas piores formações, D2 e D1.

Quanto ao terceiro set, manteve-se a equipa do set anterior, encaixando no PJ estabelecido, com uma alteração, que consistia na marcação do bloco, mais visivelmente na diagonal em relação a Victória (n.º 13). No mesmo set, a nossa equipa entrou com uma boa resposta, depois de ter perdido por demérito

o set anterior, começando a ganhar por 6-8, tornando-se isto importante em toda a partida, pois solicitou-se às atletas que estabilizassem na recepção e no serviço fossem cumpridoras do PJ por formação, com os alvos bem definidos. Era fundamental o BFC conseguir uma boa gestão da distribuição, libertando mais o passe para as pontas, prender as centrais adversárias e fazendo com que estas chegassem atrasadas no bloco. Com o decorrer do jogo, os parciais evoluíram para 11-16, 20-21 e por fim, viríamos a vencer o set por 23-25. No quarto set, o clube axadrezado manteve a equipa que jogou o set anterior, em D2 e o adversário em D1, alterando este apenas a distribuidora, que passou a ser a júnior Teresa Guedes, estando em boa forma, principalmente com um passe acelerado e com um melhor serviço. Começou bem a equipa da casa, vencendo no primeiro tempo por quatro pontos, e manteve-se sempre à frente até ao segundo tempo, agora por cinco pontos (16-11). Perante alguns erros da arbitragem, o BFC desconcentrou-se e não conseguiu estar ao seu melhor nível, levando a melhor a equipa de Lisboa, ganhando o set por 25-15 e o jogo por 3-1, e por isso passou a estar em vantagem no *play-off*.

A recepção das axadrezadas esteve um pouco abaixo, comparativamente aos anteriores jogos, com 60% de receções com bolas positivas e apenas 37% com bolas perfeitas (bola A), contabilizando-se 8 receções falhadas em todo o jogo. Beni, que foi o alvo de serviço do LVC, sempre que estava em Z1, contou com 31 receções e 1 erro (58% receções positivas e 35% perfeitas); Buande, 43 receções, com 4 erros, contabilizando 60% positivas e 35% perfeitas; Maria Santos efetuou 12 receções, com um erro direto, perfazendo 75% de bolas positivas e 50% perfeitas – bola A; a outra ponta que também esteve em jogo, Baptista, contou com 5 receções, dois erros e com 40% de bola positiva e 50% de bola perfeita.

Depois desta derrota fora, o BFC beneficiaria do fator casa neste *play-off*, realizando-se os dois jogos seguintes no Porto, situação que se mostrava vantajosa para o clube nortenho.

Campeonato Nacional

24º Dia 2ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	1
Lusófona Voleibol Clube	3

Partida 1	Público	0
Data 11/03/2018	Recibo	0
hora 16:20	Planta	Teotónio Lima
Cidade Lisboa		

Árbitros	Sandra Devezza - António Reis
----------	-------------------------------

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.22	5-8	9-16	11-21		13-25
2	0.36	8-5	16-11	21-20		27-29
3	0.29	8-6	16-10	21-14		25-23
4		4-8	11-16	14-21		15-25
1.27						80-102

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI				
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo		Pt	Pt%		
1	Mami	5	6	5	6		13	3	+8	9	2	1	12	1	75%	(50%)	24	1	1	10	42%	2		
2	Bia	5	4	5			9	4	+3	8	1	18	3	2	8	44%	1		
3	Salsa	3					1	1	.	3	.	1	1	.	1	.	.	.		
4	Salsinha	2	1	2			2	1	+2	16	.	1	2	.	.	1	50%	.		
6	Baptista						1	1	-2	5	1	1	5	2	40%	(40%)		
8	L Buande						.	.	-4	.	.	.	43	4	60%	(35%)		
9	C Rita Losada	4	3	4			7	3	+7	12	.	3	7	.	.	2	29%	2		
11	Beni Rodríguez	2	3	2	3		14	3	+5	13	4	.	31	1	58%	(35%)	39	3	1	14	36%	.		
12	Catarina Martins	4					6	.	+1	3	1	16	1	3	6	38%	.		
15	Fifas	1					.	.	.	2		
16	Micas Teixeira	6	1	6	1		10	5	+3	10	4	14	2	1	8	57%	2		
18	Bizz Medina							
Total de Time							63	21	+23	81	13	7	91	8	60%	(37%)	121	10	9	49	40%	7		
Pontos ganhos							Saques	Ata	Blo	Er	OP													
Set 1							2	7	1	3		14	4	2	21	4	52%	(19%)	24	3	2	7	29%	1
Set 2							1	18	3	5		27	5	1	26	1	54%	(42%)	41	3	.	18	44%	3
Set 3							3	15	3	4		25	3	3	22	1	64%	(41%)	31	1	5	15	48%	3
Set 4							1	9	.	5		15	1	1	22	2	73%	(45%)	25	3	2	9	36%	.
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

Lusófona Voleibol		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI						
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot		Err	Blo	Pt	Pt%		
1	JARDIM Maria	6	5	6	5		12	5	+4	14	1	2	17	2	76%	(35%)	23	2	3	10	43%	1		
3	Fernanda Silva	3	2	3	2		22	10	+18	20	1	3	10	1	90%	(70%)	32	2	.	18	56%			
5	Joana Reis						.	.	-1	3	1		
6	C Sara Sousa								
7	Helena	2	1	2			.	.	-1	15	1	.	1	.	100%	(100%)	1		
9	GUEDES Teresa				1		2	1	.	11	.	2	3	2		
12	Bárbara	4	3	4	3		12	7	+8	13	3	.	1	1	.	.	7	.	.	6	86%	6		
13	SOARES Vicky	5	4	5	4		11	4	+5	10	1	.	1	.	.	.	29	1	4	11	38%			
15	Rute Silva						1	.	+1	2	2	.	.	1	50%	.		
17	L Leonor						.	.	-1	.	.	.	20	1	75%	(40%)		
18	L Maria Dias						.	.	-2	.	.	.	18	2	67%	(33%)	2		
20	Márcia Pardal	1	6	1	6		12	2	+10	13	2	1	13	.	.	9	69%	2		
Total de Time							72	29	+41	101	10	8	68	7	74%	(41%)	112	7	7	55	49%	9		
							Pontos ganhos				Saques	Ata	Blo	Er	OP									
							Set 1	4	11	2	8	24	3	4	10	2	70%	(50%)	20	.	1	11	55%	2
							Set 2	1	18	.	10	29	3	1	22	1	77%	(50%)	42	2	3	18	43%	.
Treinador Diogo Silva João							Set 3	1	11	5	6	23	1	1	22	3	77%	(32%)	25	3	3	11	44%	5
Assistente Marques Inês							Set 4	2	15	2	6	25	3	2	14	1	64%	(36%)	25	2	.	15	60%	2

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeito G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Inserir Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 415 – Match-report LVC – BFC – Jogo 1

ADVERSÁRIO: LUSÓFONA VOLEIBOL CLUBE – PLAY-OFF 6.º - 7.º

JOGOS 2 e 3

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
Época desportiva: **2017 / 2018**
Play-Off: **Jogo 2 & 3**
17 & 18 de Março de 2018



VS.



ANÁLISE INDIVIDUAL

A equipa técnica

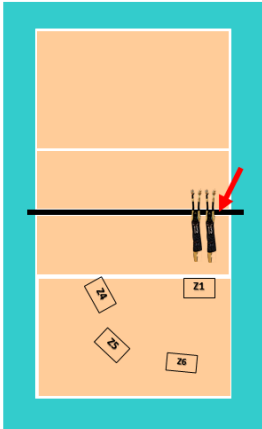
LVC:
Serviço – D1/D4
Recepção – D2/ D5



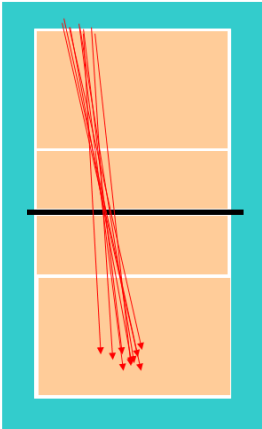
Fig. 416 – Análise individual – LVC – Pág. 1

Com a derrota no primeiro jogo, houve a necessidade de ajustar algumas situações no PJ, para os jogos 2 e 3 do *play-off*.


Ataque



Serviço



Nome: FERNANDA
PONTA
3



Notas

- Marcar bola mas sem ir à vareta (meio braço);
- Ataque alongado em Z5/6;
- Z6 rotacional e cair para a Z1;
- Z1 atrás do bloco;
- Z4/Z5 com diagonais;
- Bola em cima da rede muito atenção ao block-out OU amorti atrás do bloco (Z4 na pequena diagonal);
- Pipe Z1/5 alongado;

Notas

Serviço de Z1 para Z6/5

Fig. 417 – Análise individual – LVC – Pág. 2

Em relação a Fernanda, alterou-se a sua marcação, passando de diagonal para bola, sendo que esta atleta tinha uma tendência de diagonal no KI e na linha no KII.

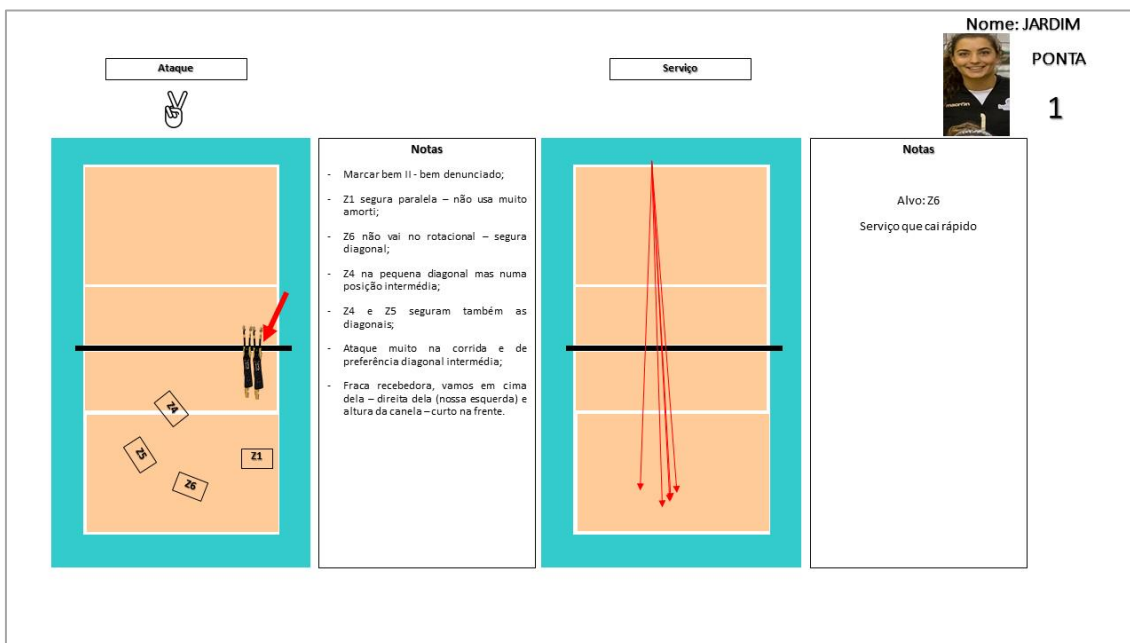


Fig. 418 – Análise individual – LVC – Pág. 3

Já com Jardim, mudou-se a sua marcação, passando de bola para diagonal.

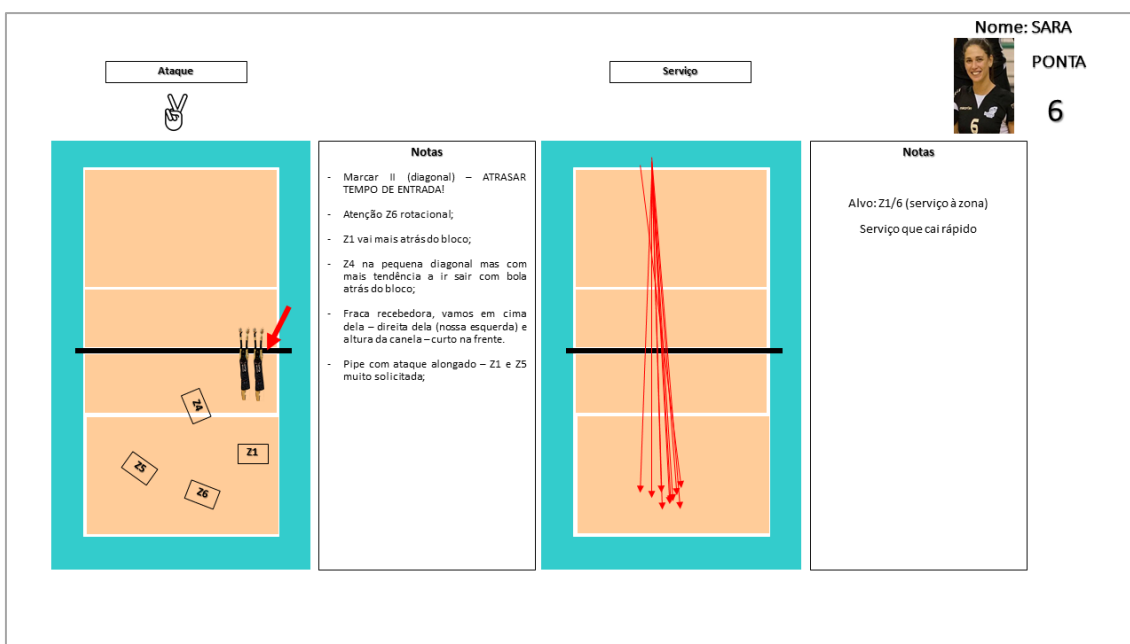


Fig. 419 – Análise individual – LVC – Pág. 4

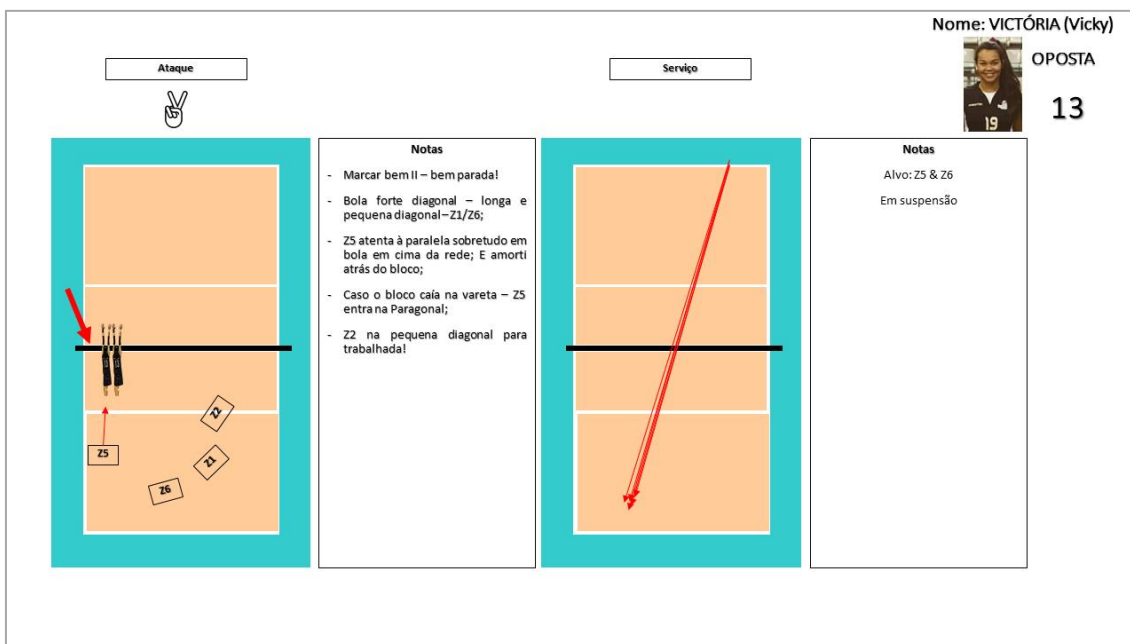


Fig. 420 – Análise individual – LVC – Pág. 5

Manteve-se a marcação de Victória, reforçando-se a ideia, junto das jogadoras, para a Z2 assegurar a pequena diagonal e a Z5 assumir a linha intermédia e a bola trabalhada.

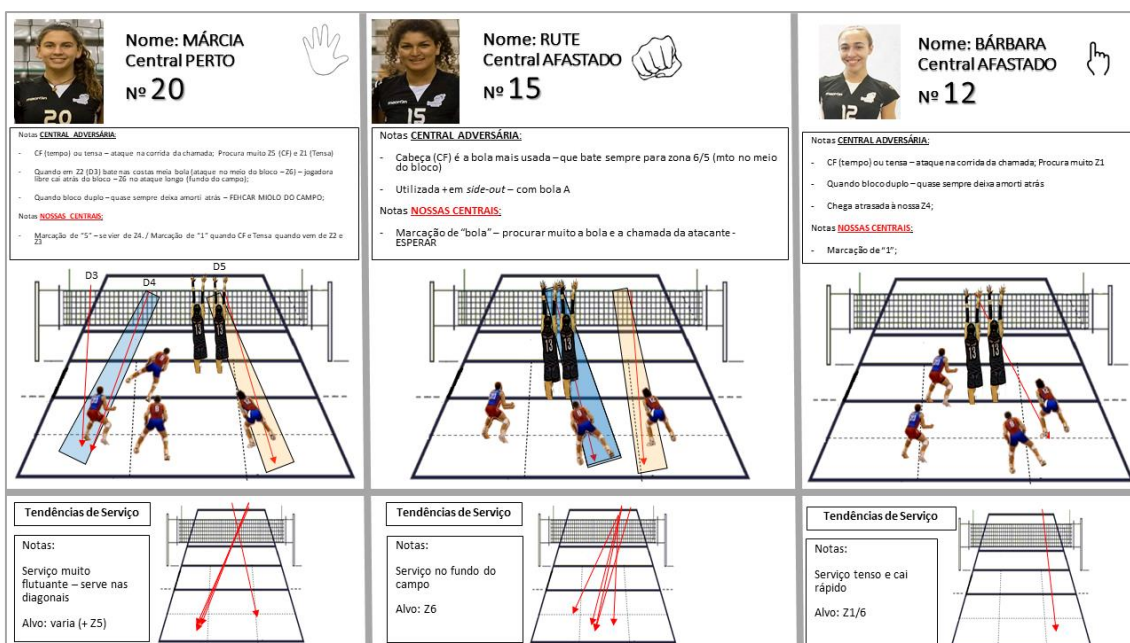


Fig. 421 – Análise individual – LVC – Pág. 6

Quanto às centrais do LVC, a marcação manteve-se como no primeiro jogo.

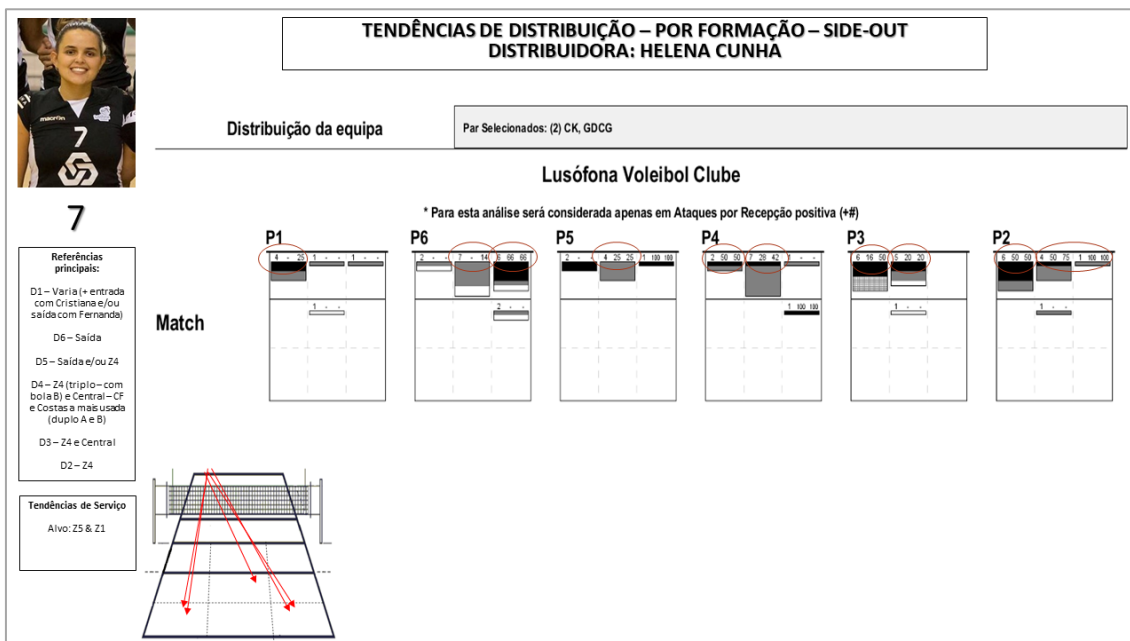


Fig. 422 – Análise individual – LVC – Pág. 7

Tal como no primeiro encontro desta fase, o estudo do passe desta jogadora foi idêntico, com grande tendência da bola acelerada na Z4.

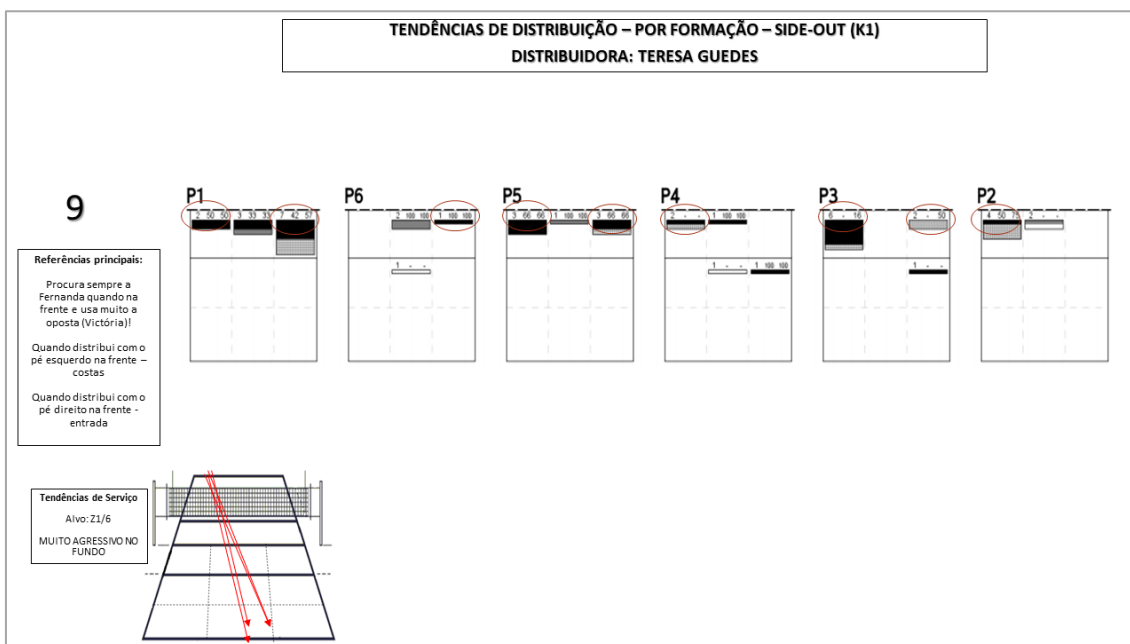


Fig. 423 – Análise individual – LVC – Pág. 8

Na opinião do estagiário, esta jogadora do LVC, Teresa Guedes, apesar de ter idade de júnior possui muitas habilidades, e como principal característica, o jogo acelerado e alto, o que dificulta as centrais adversárias, podendo vir a ser, no futuro, uma das melhores distribuidoras do campeonato e da seleção portuguesa, pois para além da qualidade do passe, é rápida, ágil, bloca alto e no tempo certo, bem como serve muito bem.

Notas breves

- Vamos servir na líbero ou na ponta afastada (nº1 ou 6);
- Bola em manchete – bloco dupla na Z4;
- O jogo passa muito pela saída e entrada;
- Em rede de 2 do LVC, com a distribuidora na frente, a nossa central carrega mais no bloco para a Z4 do adversário (nossa Z2) e a nossa ponta (Z4) mais para o meio;
 - Reforçamos o bloco na entrada delas, caso jogue na oposto (Z1), a bola fica normalmente mais interior (+- quando a nossa Z4 está) sendo que a nossa central se estiver a tender mais para Z2 pode “voar” mandando braço , pois a nossa Z4 já tem a marcação feita;
- *Side-out e Transição* com bola A, sobretudo com rede de 2 (distribuidora) vai procurar a central! Com B e C não procura. NOSSAS CENTRAIS ACOMPANHAM AS CENTRAIS APENAS COM BOLA A (Márcia – Z5 e 12-Z1)!!
- Amorti atrás do bloco não entra – jogam rotacional; Tem de ser caixinha em Z6 na frente! Procurar ataque na linha das nossas Z4.

Fig. 424 – Análise individual – LVC – Pág. 9

Esta imagem refere-se às notas breves dadas às jogadoras, em relação ao adversário, principalmente, para os nossos alvos no serviço de jogo.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 27	
Informações gerais	
Nº da semana: 27	Dias: 12/03 – 18/03
Microciclo: 27	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 2.ª Fase
Adversário da competição: Lusófona Voleibol Clube (C – Irene Lisboa)	Nº de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

A 27.ª semana da época desportiva foi destinada aos dois jogos, da jornada dupla do *play-off*, ou seja, no fim-de-semana, efetuaram-se os segundo e terceiro encontros, em nossa casa, com o LVC. Estávamos em desvantagem neste *play-off*, pois perdermos o jogo 1 por 3-1.

Apesar deste último ter sido em Lisboa e num domingo, na segunda seguinte, não foi dado folga às atletas. Na opinião do mestrando, deveríamos ter feito pelo menos uma pausa, pois o desgaste do jogo em Lisboa era notório e no fim-de-semana seguinte haveria jornada dupla e certamente muito cansativa, física e mentalmente.

Na segunda-feira, o treino foi focado na ação em que estivemos menos bem no jogo anterior, a receção. Então, começou-se por dar muito volume a essa ação, com a linha de rotação a alterar a cada 5 minutos, com as jogadoras que recebiam menos a servir de cima das mesas, alternando, serviço na linha e na diagonal, o que obrigava a linha de receção a movimentar-se consoante a zona do serviço. Posteriormente, até ao final do treino, adicionou-se o ataque de *side-out* na Z4 e na Z2, com a oposição do bloco duplo em cada zona, sendo a linha de receção igualmente de 3 jogadoras, com a libero fixa em Z1 a trabalhar com a Z2 e as outras duas atletas a receberem em Z6 e Z5, com a atacante de fora a executar essa ação, procurando o *block-out* e o ataque na linha.

Na parte inicial do segundo treino semanal, trabalhou-se, novamente, a receção, com o serviço das atletas a ser feito conforme o do LVC por cada rotação. Depois, até ao final do treino, preparou-se a formação, em situação de jogo, tendo a equipa B direito a um serviço (sempre a forçar o mesmo e variando-o entre o que faz habitualmente o BFC e o do LVC) e posteriormente, a uma bola de transição (para a equipa B) e por fim uma bola morta na equipa A.

Na quarta-feira, devido ao número reduzido de atletas, voltou-se a desenvolver a receção por rotação, com *side-out*, primeiro na Z4, depois na Z2 e por fim, pelas centrais, passando todo o treino neste volume de receção, com serviços agressivos de cima da mesa, a simular o adversário.

Na quinta-feira, houve apenas situação de jogo, com um serviço para a equipa B, servindo consoante as tendências do LVC, depois bola morta de transição na equipa B e posteriormente, uma bola morta na equipa A, com prioridade da libero e com jogada combinada entre as três atacantes da rede, se fosse o caso.

Na sexta-feira, ocorreu um treino muito leve, apenas de receção, seguindo-se a visualização do vídeo com base no jogo n.º 1 do *play-off*, em Lisboa, destacando-se o PJ e os vídeos das ações individuais de serviço e ataque.

No segundo jogo deste *play-off*, realizado no sábado, sabíamos, de antemão, que era importante para as nossas aspirações tentar inverter o resultado negativo. Esperávamos que o LVC comesse em D1 com serviço e em D2 com receção. Assim, o nosso PJ foi ligeiramente adaptado em relação à primeira fase, efetuando-se algumas alterações, principalmente nas marcações da Fernanda (jogo 1 – diagonal; jogo 2 – bola) e com a Jardim (jogo 1 – bola; jogo 2 – diagonal), mantendo-se as marcações do jogo 1 com as restantes jogadoras. No serviço, o PJ passava por continuar a servir na Jardim (n.º 1), no seu lado direito e na altura do peito, assim como na libero (n.º 18), na altura da canela e igualmente à sua esquerda (ombro). Desta maneira, o BFC iniciou o jogo com receção e em D2, apresentando um seis base habitual: Ana Gomes, Beni, Losada, Bea, Mami e Micaela, com a libero Buande. Já o LVC começou em D1, mas com serviço, o que acabou por encaixar na formação programada. A equipa da casa chegou a ganhar por 8-6, no primeiro tempo técnico, devido às duas boas formações em D5 e D4, tendo havido um bom arranque na ação do serviço nas duas jogadoras alvo. Com o desenvolvimento do jogo, o BFC viria a ter consistência no jogo, principalmente em termos de serviço, criando dificuldades na linha de receção do LVC, nomeadamente a Jardim, sempre que se encontrava em Z6, mantendo a vantagem no segundo tempo, por 16-15.

Podemos dizer que foi um set muito interessante, por parte de ambas as equipas, tendo o BFC se adaptado melhor ao jogo do adversário, conseguindo vencer o primeiro set por 25-21.

No 2.º set, o clube nortenho manteve a equipa, mas com serviço em D1, ficando o encaixe conforme o PJ, tal como no set anterior. Entrámos demasiadamente relaxadas e a perder 4-8, devido à nossa pior formação de *side-out*, a D1, tendo o BFC falhado até esse tempo técnico, 3 erros não forçados de serviço, dois na rede e um no fundo. Neste set, foi importante ajustar a nossa linha de receção, libertando mais Beni e expondo mais Mami, pois estávamos a ser forçados na primeira atleta, quando era ponta atacante, prejudicando o nosso KI. No mesmo set, fomos capazes de ajustar e passar para a frente no segundo tempo, por 16-15, mas voltámos a perder 4 pontos no D1, o que foi fatal para não conseguirmos fechar o set, sendo derrotados por 23-25.

O terceiro set foi atípico, com um BFC demasiado desligado na envolvência do jogo, pois começámos muito bem a ganhar por 4-0, mas perdemos mais uma vez no D1 de KI, porque Fernanda foi para o serviço da equipa de Lisboa e conseguiu ter a consistência necessária para empatar o jogo e depois inverter para 4-11. Esta situação foi muito negativa para a nossa equipa, que foi abaixo, em termos psicológicos, e o set pouca história tinha a contar, entrando Baptista para o lugar de Mami, o que era importante para alterar algo no jogo. Assim, viríamos a perder por 10 pontos, ou seja, 15-25.

No quarto set, viríamos a manter a equipa que jogou o set anterior, em D1 e o adversário em D2, alterando este apenas a distribuidora, passando a ser a júnior Teresa Guedes, a partir de meados do set. Aconteceu uma situação menos boa, quando o resultado estava em 7-8, por via de um erro da arbitragem, tendo esta dado ordem de desqualificação ao treinador principal, alegando injúrias ao juiz da partida. Assim, o mestrando foi obrigado a assumir o comando da partida. Tomou como primeira medida o sistema defensivo para a central n.º 12 do LVC, que estava, até então, a atacar sempre para a Z1, não acompanhando a nossa defesa, e também tentou-se ser mais consistente no serviço, com precisão nas jogadoras, principalmente, nas suas dificuldades. Neste set, passámos à frente nos 16 pontos, com 14 pontos para o LVC, sendo

um set muito importante para relançar a esperança para o jogo, tendo o BFC ganho o set por 25-23, registando-se que manteve a diferença de dois pontos desde o segundo tempo técnico.

No quinto set, a equipa da casa começou a ganhar por 3-0 e posteriormente, de novo, no D1, voltámos a perder a vantagem e o LVC passou para a frente. Conseguimos ainda dar a volta ao jogo, para 6-4, e o tempo solicitado pelo LVC foi precioso para delinear a estratégia no momento de serviço, principalmente, quando Sara Sousa entrou e aí servirmos nesta, de modo curto na canela à direita (dificuldade desta jogadora), o que foi fulcral para ganhar mais um ponto, seguindo-se mais um ponto, agora de serviço direto e acabámos por trocar de campo com vantagem no marcador. Desta forma, o BFC vinha a liderar o marcador até aos 11-9, mas nessa altura, o nosso PJ tinha sido alterado em termos de marcação de bloco para Fernanda, com marcação diagonal na bola de KI e marcação de linha no KII, o que não foi fácil, devido à falta de treino, neste capítulo, durante a semana. Posteriormente, a mesma jogadora voltou para a o serviço e fechou o jogo em 12-15 para o LVC, tendo a equipa de Lisboa ganho por 2-3. No que diz respeito ao *scout* deste jogo, não foi possível concluí-lo, devido ao facto do treinador estagiário ter assumido a orientação da equipa, após a desqualificação do treinador principal do jogo, a meados do quarto set.

No domingo, houve o terceiro jogo e o BFC preparava-se para dar tudo neste encontro, de forma a adiar a eliminatória, uma vez que estávamos a perdê-la por 0-2. Neste encontro, a equipa técnica apelou às jogadoras para que o encarassem como apenas mais um jogo e diminuíssem os erros forçados em termos de serviço e focassem muito na receção, pois a equipa adversária tinha boas servidoras. Este jogo foi muito parecido ao segundo, com os cruzamentos a serem iguais por parte das duas equipas, começando o LVC em D1 com serviço e em D2 com receção, e o BFC de forma igual. A pequena alteração na equipa axadrezada que acabou o jogo do dia anterior, foi colocar Beni como ponta perto e Baptista como ponta afastada. Neste aspeto, o estagiário sugeriu que seria melhor utilizar Mami como ponta perto e Baptista como ponta afastada, uma vez que era nítido o cansaço físico da nossa jogadora Beni, após o jogo de

sábado e no aquecimento de domingo. No entanto, o jogo correu dentro do previsto, não se alterando o PJ da nossa equipa, tendo o LVC adaptado o seu, nas marcações de bloco, principalmente com as nossas centrais, pois estávamos a utilizar muito mais o meio da rede.

Com um primeiro set muito idêntico ao terceiro do jogo 2, o LVC entrou muito bem, com uma vontade extra de poder fechar a eliminatória e um BFC com o orgulho ferido, levando a equipa axadrezada a cometer muitos erros de receção, novamente no D1 e D6, o que fez com que, logo desde cedo, se abrisse uma vantagem muito grande, com os seguintes parciais: 3-8, 9-16, 14-21 e 20-25.

No segundo set, a equipa a utilizar pelo BFC foi a indicada pelo estagiário no princípio do jogo, com Mami perto e Baptista afastada, o que tornou o nosso jogo mais imprevisível, pois Mami em rede de 2 poderia mexer mais, com jogadas combinadas, bem como o uso de maior facilidade do *block-out*. Assim, começámos muito bem neste set a vencer por 8-4 e posteriormente por 16-11, uma situação muito negativa da parte do LVC, que desceu a sua forma, principalmente com a entrada de Helena na distribuição. O nosso PJ neste set passava por servir, novamente, no fundo do campo, na libero e na Jardim, pois a receção ficava muito afastada, o que eliminava o ataque da central, fazendo-o o LVC apenas nas pontas. Conseguimos vencer o set por 25-19.

No terceiro momento do jogo, o BFC manteve a equipa que ganhou o set anterior, com o LVC a deixar a distribuidora e a equipa habitual, tendo a equipa do Porto alterado novamente o alvo de serviço, sendo praticamente na ponta n.º 1, na sua direita e no fundo do campo. Neste set, pouco se alterou no PJ, pois fomos muito exímios na execução do mesmo, tal como no set anterior, havendo reviravolta no marcador, com os parciais de 8-5, 16-10, 21-14, vencendo por 25-21.

No quarto set, o BFC começou em D2 com receção. O LVC, com serviço, iniciou em D3, havendo a saída de Jardim e a entrada de Sara, certamente para aumentar a qualidade de defesa e diminuir o erro de receção. Até ao segundo tempo técnico, o BFC esteve sempre à frente com 3 pontos de vantagem, tendo como alvo a Sara Sousa, na sua direita na altura da canela, situação esta que

foi importante para aumentar os nossos índices de serviço na zona. No mesmo set, o LVC voltou a apertar na ação de serviço, mudando o alvo para Baptista, quando era ponta atacante, situação que permitiu recuperar os três pontos de desvantagem e de seguida passou para a frente com mais quatro pontos, o que foi importante para a equipa de Lisboa ganhar o set por 19-25, e ficarmos empatados em sets: 2-2.

No quinto set, tal como no anterior, a equipa do Sul começou em D3 com serviço, e o BFC manteve a equipa, reforçando o alvo de serviço em Maria Dias e em Sara, nas suas zonas, e a marcação da Fernanda variava entre a diagonal (KI) e a linha (KII), o que foi importante para, quando na rede de 2, utilizar-se o nosso bloco para amortecer a bola e contra-atacarmos melhor. Este último set foi muito positivo e diferente do sábado, com a nossa equipa a virar novamente aos 8, tal como no dia anterior, mas desta vez, fomos mais consistentes, sem erros de serviço, o que foi fundamental para tirar o primeiro toque à equipa do LVC e o BFC utilizou mais o meio da rede e as jogadas combinadas, sendo determinante para se vencer por 15-12. Assim, a eliminatória ficava em 2-1 a favor da equipa de Lisboa.



Fig. 425 – PJ detalhado com KI e KII (Jogos 2 e 3)

Campeonato Nacional

2ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	1
Lusófona Voleibol Clube	2

Partida 2	Público	0
Data 17/03/2018	Recibo	0
hora 16:47	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.26	8-6	16-15	21-19	25-21
2	0.31	4-8	16-15	19-21	23-25
3	0.29	4-8	8-16	12-21	15-25
4		7-8			7-8
1.26					70-79

Árbitros	
----------	--

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção			Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo		Pt	Pt%	
1	Mami	6	5	6			11	4	+9	8	.	.	11	1	82%	(73%)	17	1	.	9	53%	2	
2	Bia	5	4	5	4		11	6	+3	8	3	26	3	2	9	35%	2	
4	Salsinha	2	1	2	1		1	.	-1	17	.	1	3	2	
6	Baptista				5		3	2	+2	8	1	2	5	.	80%	(20%)	4	.	.	1	25%	.	
8	L Buande						.	.	-2	.	.	.	37	2	68%	(41%)	
9	C Rita Losada	4	3	4	3		4	1	+2	11	1	1	10	.	1	3	30%	.	
11	Beni Rodriguez	3	2	3	2		8	2	-6	11	1	.	16	4	56%	(38%)	30	3	6	7	23%	1	
12	Catarina Martins						4	1	+2	11	1	1	4	36%	.	
14	L Sara						
15	Fifas						.	.	-1	4	1	1	
16	Micas Teixeira	1	6	1	6		6	.	+2	4	3	9	.	1	6	67%	.	
18	Bizz Medina						
Total de Time							48	16	+10	71	9	4	69	7	68%	(43%)	111	11	11	39	35%	5	
							Pontos ganhos Saqu Ata Blo Er.OP																
Set 1							2	14	2	7	24	4	2	20	2	75%	(55%)	35	2	.	14	40%	2
Set 2							.	15	3	5	24	3	.	21	2	86%	(62%)	33	3	3	15	45%	3
Set 3							1	7	.	7	15	1	1	23	3	43%	(13%)	35	6	7	7	20%	.
Set 4							1	3	.	3	8	1	1	5	.	80%	(60%)	8	.	1	3	38%	.
Treinador		Pardalejo Paulo																					
Assistente		Bernardo Martins João																					

Lusófona Voleibol		Set					Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI					
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err		Blo	Pt	Pt%		
1	JARDIM Maria	5	6	5	6		5	3	+3	9	.	.	19	1	74%	(47%)	14	.	1	4	29%	1		
3	Fernanda Silva	2	3	2	3		15	6	+8	19	1	2	13	.	62%	(46%)	36	6	.	11	31%	2		
5	Joana Reis						.	.	.	5		
6	C Sara Sousa						2	.	+1	1	6	.	1	2	33%	.		
7	Helena	1	2	1	2		3	1	+2	21	1	2	1	.	.	.	1	.	.	1	100%	.		
9	GUEDES Teresa						1	1	-2	4	2	1	1	1		
10	Delgado							
12	Bárbara	3	4	3	4		13	6	+11	10	1	1	9	1	.	7	78%	5		
13	SOARES Vicky	4	5	4	5		13	6	+6	6	.	3	1	.	100%	.	21	4	3	9	43%	1		
17	L Leonor						.	.	-1	.	.	.	13	1	85%	(31%)		
18	L Maria Dias						.	.	-1	.	.	.	14	1	64%	(29%)		
20	Márcia Pardal	6	1	6	1		5	2	+1	3	1	1	1	1	.	.	10	2	.	2	20%	2		
Total de Time							57	25	+28	78	6	10	62	4	69%	(37%)	98	14	5	36	37%	11		
							Pontos ganhos Saqu Ata Blo Er.OP																	
Set 1							2	13	.	6	22	2	2	20	2	60%	(40%)	33	5	2	13	39%	.	
Set 2							2	13	3	7	24	3	2	21	.	71%	(43%)	35	2	3	13	37%	3	
Treinador Diogo Silva João							Set 3	4	6	7	8	25	1	4	14	1	86%	(29%)	19	4	.	6	32%	7
Assistente Marques Inês							Set 4	2	4	1	1	7	.	2	7	1	57%	(29%)	11	3	.	4	36%	1

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 426 – Match-report BFC – LVC – Jogo 2

Campeonato Nacional

3º Dia 2ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	3
Lusófona Voleibol Clube	2

Partida 3	Público	0
Data 18/03/2018	Recibo	0
hora 17:00	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Árbitros

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.27	3-8	9-16	14-21		20-25
2	0.26	8-4	16-11	21-14		25-19
3	0.29	8-5	16-10	21-14		25-21
4	0.26	8-6	16-13	17-21		19-25
5	0.19	3-5	10-7	12-8		15-12
2.07		104-102				

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pct%	Pt		
1	Mami		3	2	3	3	8	2	+2	20	2	.	14	.	93%	(71%)	33	2	2	8	24%	.		
2	Bia		4	5	4	5	26	12	+19	11	.	4	46	1	6	20	43%	2		
3	Salsa			
4	Salsinha		1	2	1	2	3	.	+2	21	.	2	3	1	.	1	33%	.		
6	Baptista		5	6	5	6	11	2	.	12	.	1	32	8	50%	(34%)	33	1	2	10	30%	.		
7	Fifas						1	.	+1	4	.	1		
8	L Buande						.	.	-2	.	.	.	45	2	76%	(58%)	1		
9	C Rita Losada		3	4	3	4	9	4	+5	20	3	4	9	.	1	5	56%	.		
11	Beni Rodríguez		2				1	.	-1	2	.	.	3	.	67%	(33%)	5	2	.	1	20%	.		
12	Catarina Martins						4	1	+2	9	2	.	3	33%	1		
16	Micas Teixeira		6	1	6	1	8	4	+2	13	2	2	1	.	100%	(100%)	19	1	3	5	26%	1		
18	Bizz Medina			
Total de Time							71	25	+30	103	7	14	95	10	69%	(52%)	158	10	14	53	34%	4		
							Pontos ganhos Saqu Ata Blo Er.OP																	
							Set 1	4	9	1	6	21	.	4	22	1	82%	(59%)	42	4	5	9	21%	1
							Set 2	4	15	.	6	24	1	4	19	2	63%	(47%)	29	.	1	15	52%	.
							Set 3	1	15	.	9	25	3	1	21	3	71%	(62%)	36	4	1	15	42%	.
							Set 4	3	5	1	10	19	1	3	20	4	50%	(40%)	30	1	5	5	17%	1
							Set 5	2	9	2	2	14	2	2	13	.	85%	(46%)	21	1	2	9	43%	2
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

Lusófona Voleibol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI		
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pct%	BI Pt	
1	JARDIM Maria	6	5	6			11	4	+4	12	.	.	19	3	42%	(37%)	29	3	1	11	38%	.	
3	Fernanda Silva	3	2	3	4	4	26	11	+14	12	1	1	13	2	38%	(15%)	63	7	2	22	35%	3	
5	Joana Reis	
6	C Sara Sousa				1	1	.	.	-3	8	1	.	10	1	50%	(10%)	3	1	
7	Helena			2			3	2	+1	6	.	2	4	2	.	1	25%	.	
9	GUEDES Teresa	2	1		3	3	5	1	-2	20	4	5	3	3	
10	Delgado	
12	Bárbara	4	3	4	5	5	7	3	+6	15	.	.	1	.	100%	.	8	1	.	4	50%	3	
13	SOARES Vicky	5	4	5	6	6	12	3	+8	12	.	1	30	4	.	10	33%	1	
17	L Leonor						.	.	-1	.	.	.	11	1	18%	(18%)	
18	L Maria Dias						.	.	-7	.	.	.	41	7	59%	(49%)	
20	Márcia Pardal	1	6	1	2	2	17	10	+14	17	1	1	1	.	100%	.	12	2	.	10	83%	6	
Total de Time							81	34	+34	102	7	10	96	14	48%	(33%)	152	23	3	58	38%	13	
Pontos ganhos							Saqu	Ata	Blo	Er.OP													
Set 1							1	14	5	5	23	1	1	21	4	71%	(67%)	37	4	1	14	38%	5
Set 2							2	14	1	2	20	1	2	23	4	35%	(26%)	32	5	.	14	44%	1
Set 3							3	8	1	9	21	.	3	22	1	50%	(41%)	36	8	.	8	22%	1
Set 4							4	14	5	2	25	5	4	18	3	44%	(6%)	30	5	1	14	47%	5
Set 5							8	1	3	13	.	.	12	2	33%	(17%)	17	1	1	8	47%	1	
Treinador		Diogo Silva João																					
Assistente		Marques Inês																					

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saqu

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 427 – Match-report BFC – LVC – Jogo 3

ADVERSÁRIO: LUSÓFONA VOLEIBOL CLUBE – PLAY-OFF 6.º - 7.º

JOGO 4

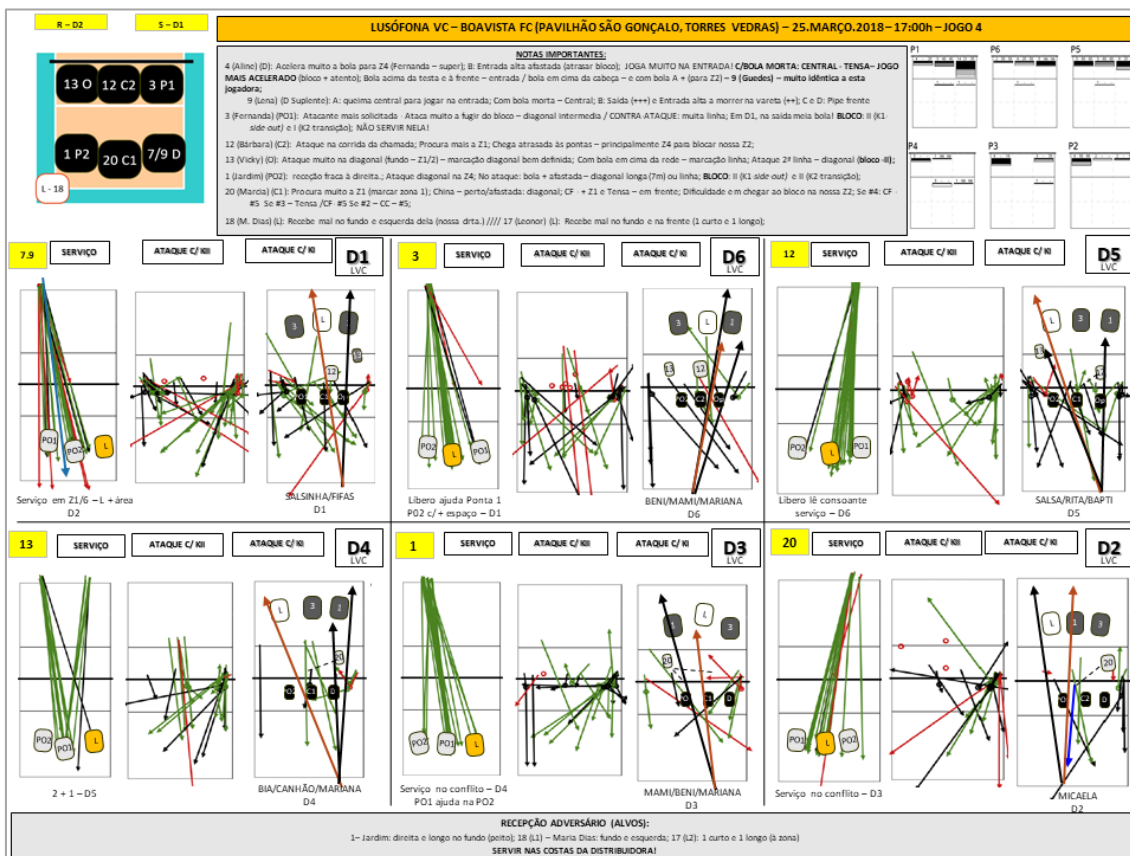


Fig. 428 – Plano de Jogo – Jogo 4

REFLEXÃO SEMANAL N.º 28	
Informações gerais	
N.º da semana: 28	Dias: 19/03 – 25/03
Microciclo: 28	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 2.ª Fase
Adversário da competição: Lusófona Voleibol Clube (F – Torres Vedras)	N.º de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

Dando seguimento ao *play-off* com o LVC, esta semana preparou-se o jogo 4, a disputar-se em Torres Vedras, encontrando-se a eliminatória em 2-1, a favor da equipa de Lisboa.

Devido à jornada dupla e à semana intensiva de volume, o treino de segunda foi cancelado, com o objetivo de as atletas recuperarem o máximo possível para, na terça-feira, realizarem um bom treino. Assim, este primeiro treino foi focado, totalmente, no volume de receção e paralelamente no trabalho de distribuidoras, acelerando o passe para a Z4. Ainda assim, foi efetuado trabalho de *side-out*, com volume de jogo, com a equipa B a beneficiar de um serviço, seguido de uma bola morta e, por fim, a equipa A com uma bola morta, com a libero a assumir esta bola, e a ser obrigatória a jogada combinada entre a central e a pipe ou a central e a Z4.

A quarta-feira foi destinada ao volume de situação de jogos reduzidos de 2x2, com o objetivo de aumentar a técnica das diversas ações do jogo, principalmente os tempos de bloco e a leitura do jogo.

Na quinta-feira, houve apenas a situação de jogo, com um serviço para a equipa B, a servir consoante as tendências do LVC, depois bola morta de transição na equipa B e posteriormente, uma bola morta na equipa A, com prioridade da libero e com jogada combinada entre as três atacantes da rede, se fosse o caso. Neste dia, foi do conhecimento do BFC a decisão da FPV em suspender o treinador principal, nos 3 jogos seguintes, sendo uma nova aprendizagem e mais um momento de responsabilidade para o estagiário, pois tinha de assumir a condução da equipa nos jogos oficiais.

Na sexta-feira, realizou-se um treino muito leve, só de receção e posteriormente fez-se um set corrido entre as equipas A e B. Não houve a

visualização do vídeo, com base nos três jogos disputados entre o BFC e o LVC, pois segundo o treinador principal não havia necessidade de apresentar o vídeo novamente, porque já conhecíamos o adversário. Na opinião do mestrando, deveríamos ter realizado esta sessão, revendo o jogo em Lisboa e os dois no Porto, para destacar o PJ e os vídeos das ações individuais de serviço e ataque, o complexo I do adversário, as tendências onde servir e os nossos pontos de partida por cada rotação.

Quanto ao jogo 4 deste *play-off*, sabíamos que era importante para ambas as equipas, pois em caso de derrota, o BFC perderia o *play-off* e jogaria apenas o jogo de ranqueamento, mas, em caso de vitória, havia necessidade de jogar o quinto jogo. Neste quarto encontro, a equipa axadrezada foi dirigida pelo treinador estagiário, pois o principal estava castigado pela FPV, devido à sua expulsão e desqualificação no segundo jogo deste *play-off*. Era de esperar que o LVC iria começar em D1 com serviço e em D2 com receção. Assim, o nosso PJ foi ligeiramente adaptado em relação ao jogo 3, havendo alterações, principalmente nas marcações da Fernanda, com marcação de II na Z2 e a jogar-se mais em losango, com a nossa Z2 a entrar para a bola trabalhada. No serviço, o PJ passava por continuar a servir na Jardim (n.º 1) do lado direito dela e na altura do peito, por ter limitações em receber em passe e no recuo atrás, bem como na libero (n.º 18), na altura da canela e igualmente à sua esquerda (ombro). Desta maneira, o BFC iniciou o jogo, com receção e em D2, apresentando o seguinte seis base: Ana Gomes, Mami, Losada, Bea, Baptista e Micaela, com a libero Buande. O LVC iniciou em D1, mas com serviço, o que acabou por encaixar na formação programada, tendo o BFC chegado ao primeiro tempo técnico, a perder por 8-4, devido ao nosso D2, pois não estávamos a conseguir estabilizar a receção (o mestrando sentia a equipa ainda cansada da viagem). Havia necessidade de aproximar-se do marcador, mas não foi possível, perdendo-se devido à inconsistência do nosso serviço, com os seguintes resultados: 16-10 e 25-19.

No segundo set, começou-se em D1, com a Beni no lugar da Baptista e o LVC em D2, tendo o mestrando solicitado para se estabilizar a receção e diminuir um pouco a agressividade do serviço, pois estávamos a cometer muitos

erros não forçados e ainda informou que, para jogar com esta equipa, teríamos de estar dois pontos sempre na frente do marcador, situação que foi cumprida pela equipa. Desta forma, no primeiro tempo técnico, estávamos a ganhar por 7-8 e no segundo 15-16, tendo-se alterado para servir, especificamente, na libero, no fundo do campo e na sua direita, quando em Z1. Com a vontade de forçar no serviço, o LVC viria a errar no KII, em duas formações consecutivas, o D5 e o D4, situação que o BFC aproveitou para vencer por 23-25.

No terceiro set, o BFC começou novamente em D2 e o LVC em D3, mas a perder por 8-3, fruto da falta de cobertura de ataque por parte da equipa nortenha, principalmente no *side-out*. Foi um set atípico, com muitos erros, principalmente na marcação do bloco, havendo mérito do adversário em saber explorar o *block-out* em Bea e em atacar nesta, quando a mesma estava atrás. Este set não tem muita história, tendo o BFC perdido por 25-19.

No quarto set, o clube do Porto começou em D1, com uma alteração, colocando novamente a Baptista como ponta afastada e a Beni na saída no lugar da Bea. Iniciámos bem, sempre empatados no marcador, 4-4, 6-6 e depois 8-6. Contudo o BFC viria a perder no D1 e no D6, rotações que em KII não pontuámos, nem conseguíamos sair de rotação no KI. Usou-se a dupla substituição, que foi importante para recuperar a distância em 3 pontos (16-13), no entanto não foi suficiente para conseguir alcançar a vitória do set, tendo-se perdido por 1-3 e assim foi ditada a eliminatória do *play-off*, por 3-1 a favor do LVC.

A terminar esta reflexão, o mestrando considera ter feito o seu melhor neste jogo, com sentido de responsabilidade e empenho, conforme as indicações do treinador principal, tendo assumido a experiência de dirigir a equipa, pela quarta vez. Também concluiu que, nesta fase da época desportiva, para atingir melhores resultados, era importante reforçar o trabalho específico em treino e realizar a visualização dos vídeos dos encontros, nomeadamente os disputados com o adversário deste *play-off*.

ADVERSÁRIO: GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE – PLAY-OFF 2
RANQUEAMENTO 7.º/8.º CLASSIFICADOS – JOGO 1

1ª DIVISÃO DO CAMPEONATO NACIONAL
SENIORES FEMININAS
 Época desportiva: **2017 / 2018**
 Play-Off 2: **Jogo 1**
 08 de Abril de 2018



VS.



ANÁLISE INDIVIDUAL
 A equipa técnica

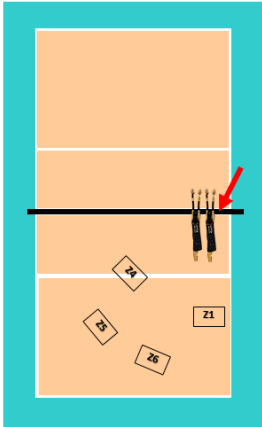
S – D1
 R – D6



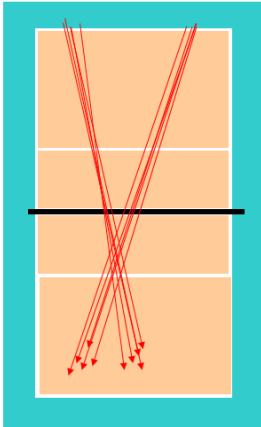
Fig. 429 – Análise individual – GCV – Pág. 1

Nome: **MAR**
 PONTA
12

Ataque



Serviço



Notas

- Tem paralela mas não com tanta frequência – bate muito na corrida!
- Não tem pequena diagonal- Z4 entra mais para o amorti/bolas trabalhadas;
- Atenção – Bola B e C (amorti atrás do bloco);
- Z1 numa zona mais intermédia (4 metros) amorti exterior atrás da oposta)
- SERVIR NELA SEMPRE QUE POSSÍVEL – FRACA RECEBEDORA!
- Sistema defensivo:
 - Z1 atrás do bloco com amorti;
 - Z6 da base para Z1;
 - Z5 triplica defesa;
 - Z4 em cima dos 3 metros a entrar para bola trabalhada;

Notas

Serviço nas diagonais (de Z1 para Z6) e de Z5 para Z6/5 – procura ponta atacante

Fig. 430 – Análise individual – GCV – Pág. 2

Em relação a Catarina Mar, a marcação de bloco era de diagonal, devido ao seu ataque forte e insistente no meio do bloco a tender para a Z6/5.

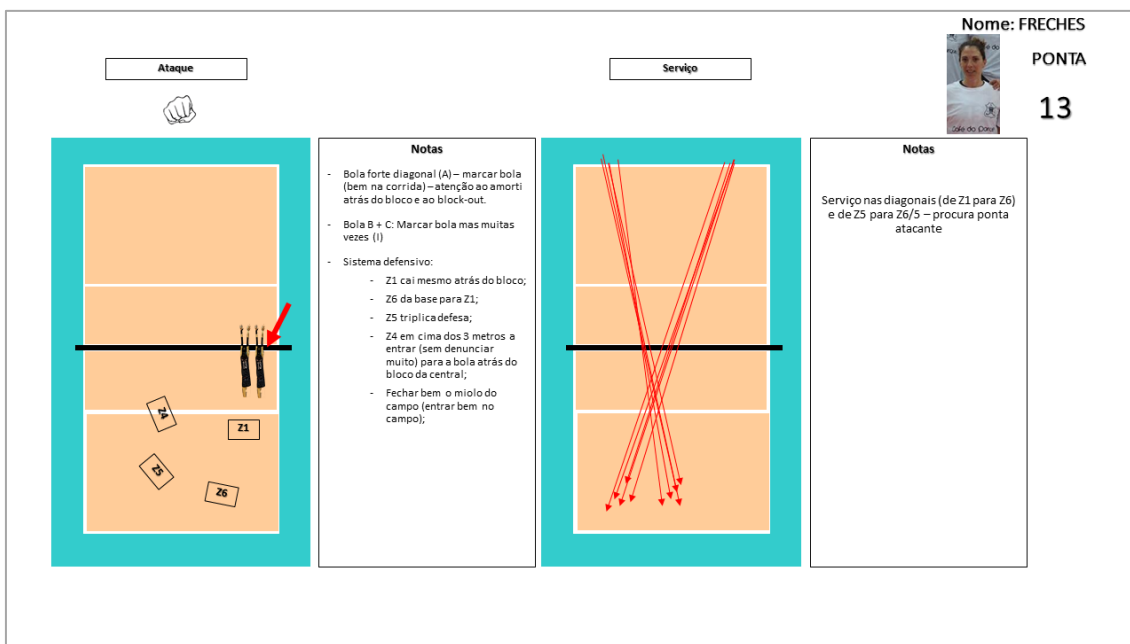


Fig. 431 – Análise individual – GCV – Pág. 3

Com esta jogadora experiente, Freches, a marcação de bloco teria de ser em relação à bola, pois jogava muito no *block-out*.

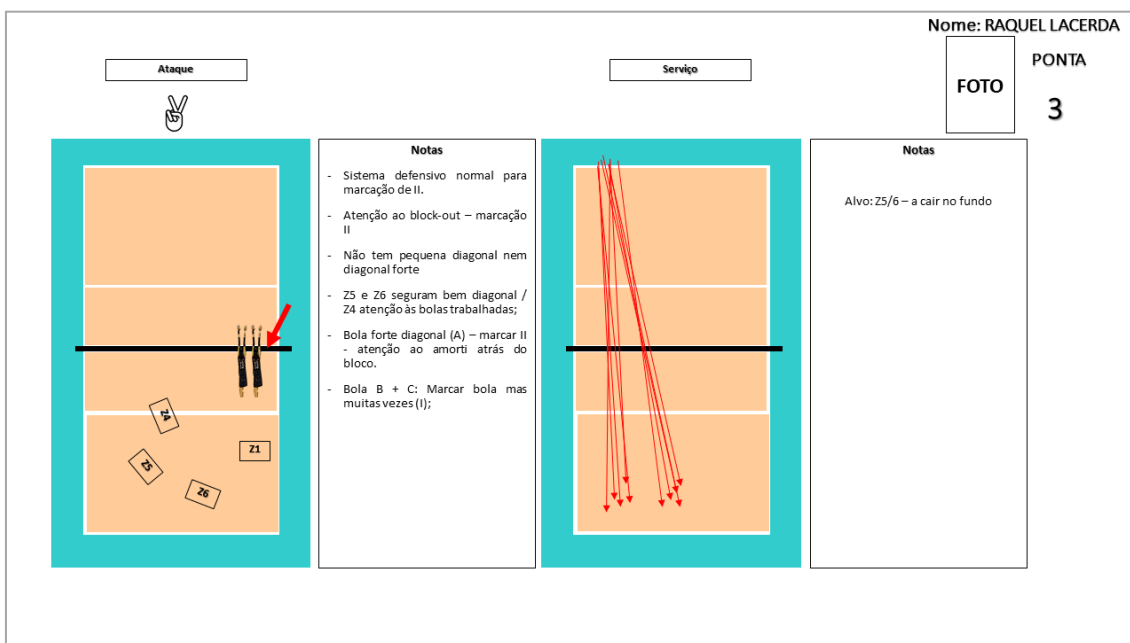


Fig. 432 – Análise individual – GCV – Pág. 4

Raquel, nos últimos jogos, começou a jogar com mais frequência para substituir a outra ponta, Catarina Mar (n.º 12).

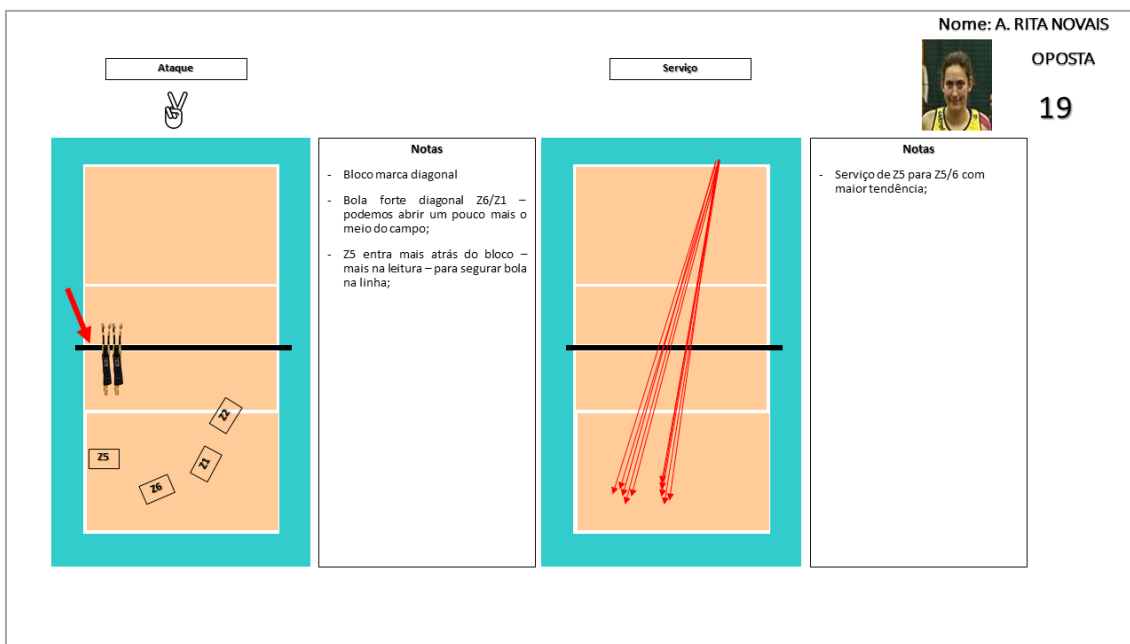


Fig. 433 – Análise individual – GCV – Pág. 5

Quanto à esquerdina Ana Rita Novais, tinha que existir bloco duplo, pois era a atacante mais solicitada da equipa, com um ataque variado na longa diagonal e na linha.

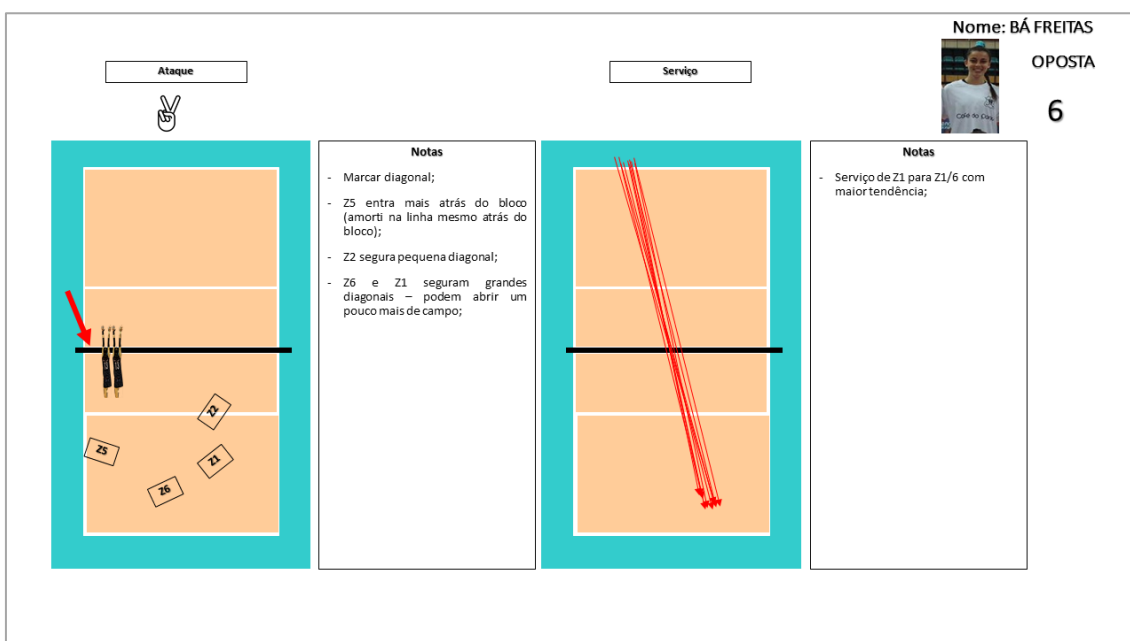


Fig. 434 – Análise individual – GCV – Pág. 6

A outra oposta, Bárbara, com um muito bom ataque na linha, merecia uma marcação na diagonal, deixando a linha para a libero.

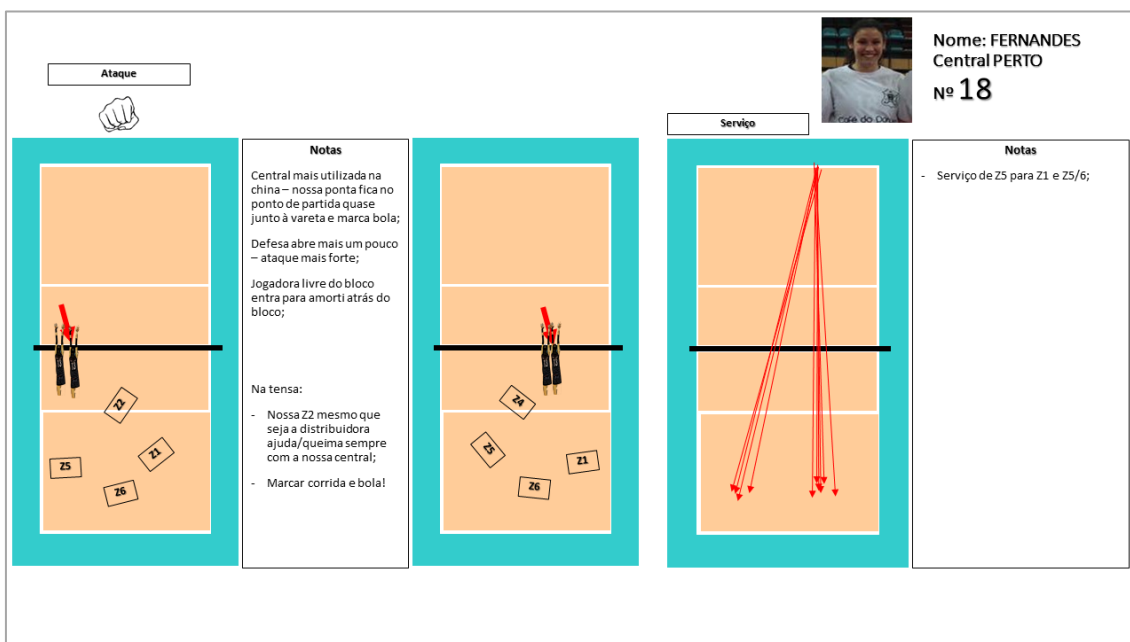


Fig. 435 – Análise individual – GCV – Pág. 7

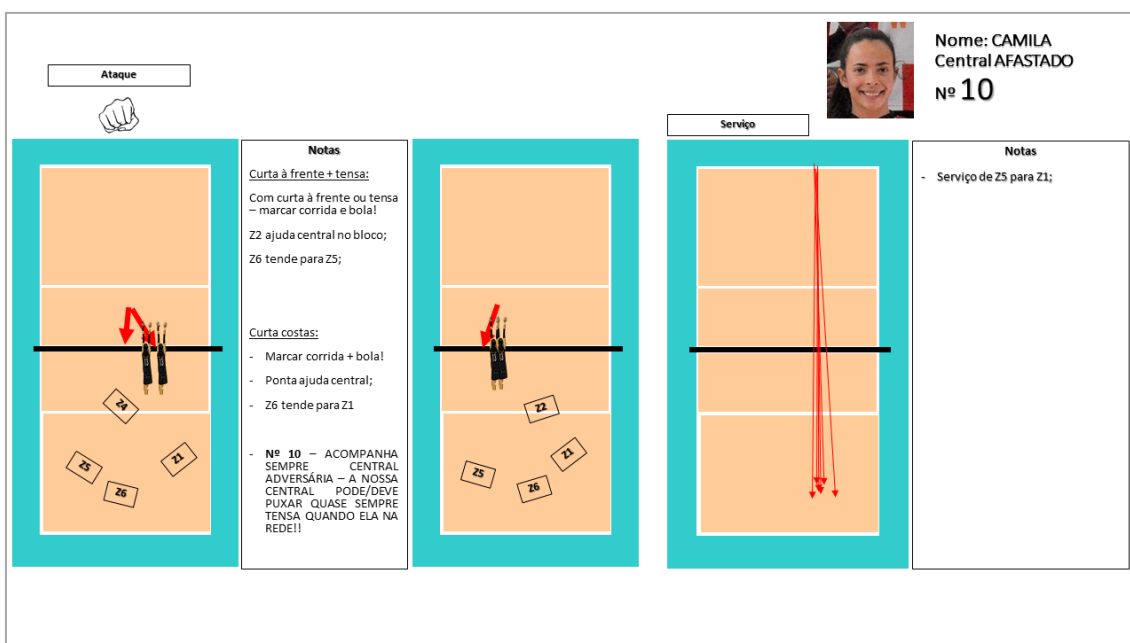


Fig. 436 – Análise individual – GCV – Pág. 8

Quanto às duas centrais, a marcação era de “bola”, devido aos vários tempos de entrada na bola, sendo mais frequente a CF e a china.



Fig. 437 – Análise individual – GCV – Pág. 9

Inês Gomes era uma jogadora experiente, com uma distribuição variada, sendo que neste GCV usava muito a oposta com bola A. Com bola B, utilizava mais a entrada da rede, e com bola morta as centrais.

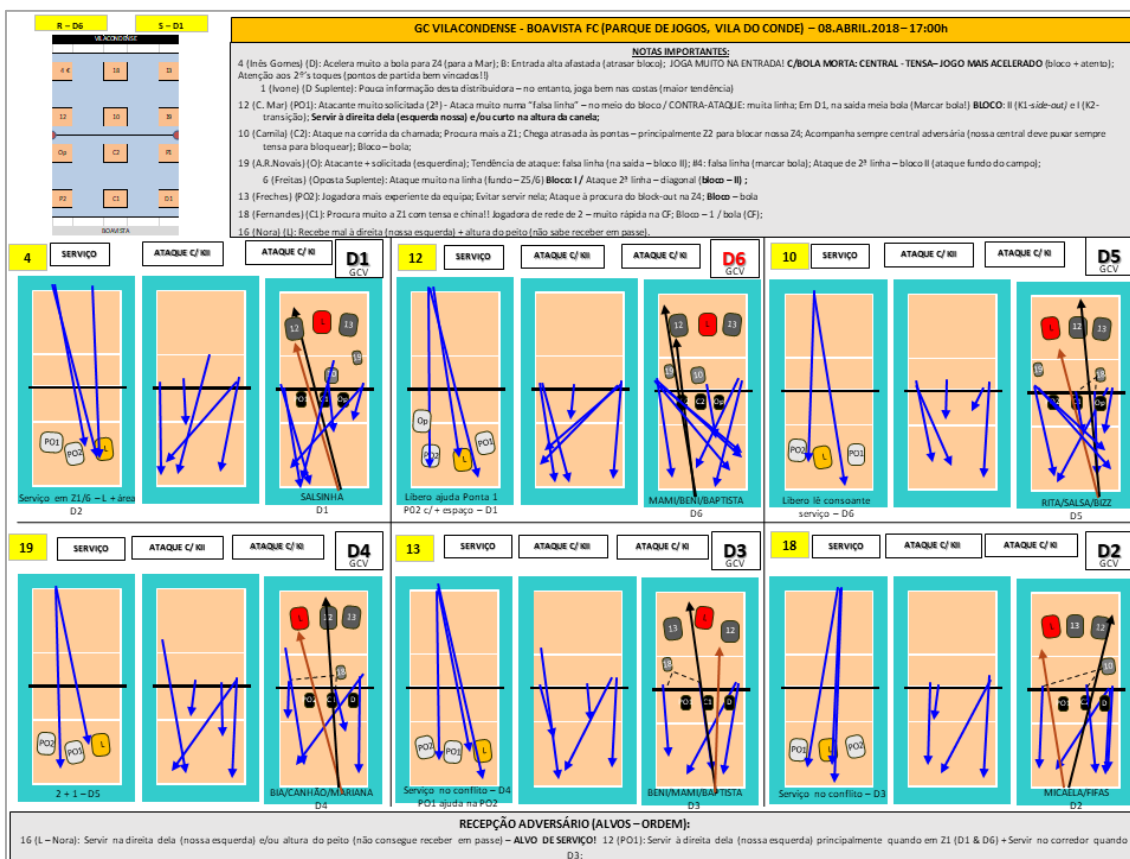


Fig. 438 – PJ detalhado por rotação

REFLEXÃO SEMANAL N.º 30	
Informações gerais	
N.º da semana: 30	Dias: 02/04 – 08/04
Microciclo: 30	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 2.ª Fase
Adversário da competição: Ginásio Clube Vilacondense (F)	N.º de visualizações de vídeo: 1

Informações detalhadas

Nesta semana, deu-se continuidade ao número de treinos da semana anterior, ou seja, três, realizados na terça, na quinta e na sexta, eliminando-se os de segunda e quarta.

Na terça-feira, aumentou-se o volume de *side-out* com o uso das centrais e pontas. Paralelamente, trabalhou-se específico de bloco com uma ajuda da central e o adversário direto na ponta. Posteriormente, focou-se no trabalho de volume de jogo, com um serviço e uma bola de confirmação, com o marcador em 15-15.

Na quinta e na sexta-feira, os treinos foram idênticos, havendo exercício específico de distribuição para a Z4 (acelerada) e meia bola na Z2. Depois trabalhou-se o volume de jogo com o marcador em 18-15 a favor da equipa B, com um serviço e uma bola de confirmação. No último treino da semana, efetuou-se a análise e a observação do adversário para o fim-de-semana, o Ginásio Clube Vilacondense (GCV), com foco no ataque e no serviço individual, bem como no KI, para as atletas conhecerem os respetivos alvos por formação.

À semelhança do que aconteceu no jogo 4 do play-off anterior, o estagiário e treinador adjunto teve de assumir, novamente, o comando da equipa, neste último jogo de suspensão do técnico principal.

As atletas e o mestrando tinham os seus objetivos bem definidos, sendo importante entrar bem no início do jogo, pois era notório um GCV muito desgastado mentalmente com a derrota no play-off anterior. Assim, o encaixe do BFC correspondeu ao pretendido, sempre com a intenção de ter a nossa rede 3 com de 3 do adversário, pelo menos 2 das 3 vezes possíveis. O PJ do BFC, com serviço, seria começar em D1 e D2 com receção, uma vez que o GCV tinha por hábito começar em D1 com serviço e em D6 com receção. Assim aconteceu,

tendo o Vilacondense realizado uma alteração no seu seis base habitual, deixando de fora a distribuidora e a oposta titular, talvez com o objetivo de poupá-las e depois naturalmente surpreender o BFC. Já o clube axadrezado começou com um seis base, também diferente, alterando a oposta, com a entrada de Catarina Martins e também as centrais, entrando Medina e Liliana, que nesta semana estiveram muito bem nas sessões de treino. Desta forma, quanto ao nosso PJ em termos de serviço, por formação, as indicações eram dadas no decorrer do jogo, pelo estagiário, mas de forma geral, o primeiro alvo era a nº. 12, Mar, na sua direita, seguindo-se a líbero, no fundo e na sua direita. Em relação às marcações das jogadoras, eram de bola para Ana Freches com um sistema rotacional, de losango para Mar com marcação de II, era de 1,5 com a oposta (Camila), pois tínhamos de salvaguardar o ataque forte de paralela e de longa diagonal e para as centrais do GCV era de 5, sempre que CF e de 1 quando tensa.

Neste primeiro set, o marcador foi algo oscilante, com o GCV a vencer por 8-4 e posteriormente, o BFC a recuperar aos poucos e a ficar em 16-12. Assim, a equipa da casa viria a substituir Freches por Bárbara Freitas (oposta), mas adaptada à Z4, jogadora esta que obrigou à alteração no PJ do BFC, com a marcação de diagonal e com um sistema de losango, para reforçar a defesa de paralela e da diagonal intermédia e longa. Desta maneira, o BFC viria a dar a volta no set, através da dupla substituição e com o uso de rede de 3 atacantes, chegando aos 19-19 e vindo a vencer por 23-25.

No segundo set, a equipa manteve-se, tendo começado conforme o encaixe estudado, com o GCV a colocar no seu seis base a oposta principal Rita Novais e a manter as restantes atletas. Já o BFC colocou Baptista como ponta afastada, por substituição de Beni. Houve a necessidade de adaptar o nosso PJ em termos das nossas opções de transição, principalmente no ataque, pois o GCV estava a deixar os corredores totalmente abertos, preenchendo a zona central do campo, tentando a nossa equipa procurar o ataque na linha e o *block-out*. Neste set, o BFC viria a estar atrás no primeiro tempo técnico (5-8) e na frente no segundo tempo (16-15) e a usar a habitual dupla substituição, desta vez com Bea e Filipa, sendo-nos útil para o aumento da rede de 3 atacantes,

estando a vencer por 19-21. No entanto, na reta final do set, em três rotações seguidas (D6/D5/D4), a equipa visitante viria a perder diretamente no serviço, com três erros forçados que nos foram cruciais no desfecho deste set, tendo perdido por 26-24.

No terceiro set, o estagiário pediu para estabilizar a receção, com maior eficácia de receção perfeita, de modo a podermos jogar pelo meio da rede, para prender as centrais adversárias, acelerar o jogo nas pontas e diminuir o erro forçado no serviço. O GCV viria a colocar o seis base habitual com a n.º 6 no lugar de Freches, sendo aquela o novo alvo de serviço da nossa equipa, a par de Catarina Mar. Já o BFC viria a utilizar, também o seu habitual seis base, com Bea no lugar de Catarina, e as centrais Losada e Mica nos lugares de Medina e de Liliana. Neste set, houve total necessidade de jogar pelo meio da rede, para desmarcar as centrais adversárias nos momentos críticos do jogo, tarefa esta que foi conseguida. O PJ correspondeu ao previsto, com os encaixes e tendências estudados e viríamos a andar no marcador sempre na frente, por 5-8, 13-16 e 16-21 e no final vencemos por 25-22.

Do quarto set, pouca história há a contar, tendo correspondido ao PJ traçado, com um BFC dominador na capacidade de KI e muito forte na relação bloco-defesa, com as movimentações bem reforçadas nas zonas principais de cada atacante, acabando por vencer por 25-22.

Assim, o BFC entrou a vencer este play-off de ranqueamento dos 7.º e 8.º classificados, por 1-3, tendo na semana seguinte os jogos 2 e 3 (se necessário), em nossa casa. O estagiário sentiu-se satisfeito com o seu trabalho, por conseguir ajudar à vitória, com humildade e responsabilidade, sendo mais um momento marcante na sua atividade de mestrando.

A1 PO 7 e 8

2

Tabela

Ginásio Clube Vilacondense	1
Boavista FC	3

Partida	Público	0
Data 08/04/2018	Recibo	0
hora 15:55	Planta	
Cidade		

Set	hora	Pontuações Parciais	Final
1	0.27	8-4 16-12 19-21	23-25
2	0.26	5-8 16-15 19-21	26-24
3	0.26	5-8 13-16 16-21	22-25
4	0.26	7-8 15-16 17-21	22-25
1.45			93-99

Árbitros	
----------	--

Ginásio Clube		Set		Pontos		Saques		Recepção		Ataque		BI	
		1	2	3	4	Tot	Err	Tot	Err	Tot	Err	Tot	Err
1	C Ivone	6	1	6		2	1	7	1	-	-	-	-
3	Lacerda	-	-	5		1	1	10	-	7	-	6	2
4	Inês Gomes	-	-	1		2	-	8	2	-	-	2	-
6	Dá Freitas	-	5	9		8	2	13	1	16	1	31	4
8	Ponseca	2	3	2		4	-	16	2	-	-	10	1
10	Camila	3	4	3		6	2	8	2	-	-	25	3
12	Caí Mar	1	2	1		6	3	8	-	22	-	12	1
13	Freches	4	-	-		3	2	4	1	2	-	2	-
14	Castro Lopes	-	-	-		2	1	6	1	-	-	-	-
16	L Nôra	-	-	-		-	-	-	-	37	1	-	-
18	Nanões	5	5	5		7	2	9	1	-	-	20	1
19	Rita N	-	3	4		12	2	4	1	-	-	26	3
Total de Time		53	16	117	93	11	9	84	2	81%	(61%)	134	15
		Pontos ganhos		Saques		Ataques		Recepção		BI		Err	
		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 1		Set 2	
Treina00r Silva Paulo		2		3		9		1		2		3	
Assistente / Sónia / João Miguel		1		12		1		8		23		3	

Boavista FC		Set		Pontos		Saques		Recepção		Ataque		BI	
		1	2	3	4	Tot	Err	Tot	Err	Tot	Err	Tot	Err
1	Joga00r Genérico	2	3	2	3	17	6	20	3	33	5	34	6
2	Joga00r Genérico	-	4	-	-	7	4	7	1	-	-	17	2
3	Joga00r Genérico	6	1	-	-	4	3	6	1	-	-	4	-
4	Joga00r Genérico	1	2	1	2	-	-	16	3	-	-	-	-
5	Joga00r Genérico	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
6	Joga00r Genérico	-	5	5	5	5	-	16	-	14	-	12	1
7	Joga00r Genérico	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Joga00r Genérico	-	-	-	-	-	1	-	-	28	2	-	-
9	Joga00r Genérico	-	-	-	-	6	-	7	-	1	-	7	1
10	Joga00r Genérico	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Joga00r Genérico	5	-	-	-	4	2	2	-	3	-	10	1
12	Joga00r Genérico	4	5	5	-	15	3	10	2	-	-	34	4
13	Joga00r Genérico	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Joga00r Genérico	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	eJQJ	-	-	-	-	6	1	6	-	1	-	13	3
18	Jog	3	4	-	-	1	1	7	3	-	-	3	-
Total de Time		65	21	121	98	13	3	80	7	68%	(54%)	134	18
		Pontos ganhos		Saques		Ataques		Recepção		BI		Err	
		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 1		Set 2	
Treina00r		-		16		4		5		22		3	
Assistente		1		10		1		12		22		3	

BR Break *Pontos *Pontos Err Err0 BI0 BI0que *Pós *Pós0 ref perfect G+ Ganho- BI Levant Inicial BI Recepção Inicial BI Inserido BI Ponto Set

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 439 – Match-report GCV - BFC

REFLEXÃO SEMANAL N.º 31	
Informações gerais	
N.º da semana: 31	Dias: 09/04 – 15/04
Microciclo: 31	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 2.ª Fase
Adversário da competição: Ginásio Clube Vilacondense (C – Irene Lisboa)	N.º de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

Nesta semana de treinos, o primeiro foi dado pelo treinador estagiário, devido à ausência do principal, tendo-se focado no trabalho específico com as distribuidoras, simulando a partida de Z1/Z5/Z4 (posicionamentos mais distantes de Z2/3), com a seguinte ordem de lançamentos: A/B/A/C/A/B/B/C/A/A. Paralelamente, treinou-se a situação de transição com ataque em Z1, obrigando ao aperfeiçoamento do passe para a ponta, tendo as atacantes que enfrentar sempre a oposição do bloco, e com objetivo de, na bola de transição, atacar na linha ou procurar jogar no *block-out*. Na parte final, desenvolveu-se o trabalho de KI com bola de confirmação, em situação de jogo de 6x5, necessitando-se do critério de êxito de 3 *big points* consecutivos (1 *side-out* + 1 bola de confirmação), de modo a alterar para a formação seguinte, tendo a equipa B que servir consoante o PJ do adversário e procurar atacar nas suas tendências.

Na quinta e na sexta-feira, os treinos foram idênticos, com o específico de distribuição para a Z4 (acelerada) e meia bola na Z2. Depois, trabalhou-se o volume de jogo com o marcador em 15-15, com um serviço e uma bola de confirmação. Nesta semana, não houve sessão de vídeo, devido à equipa do BFC já conhecer detalhadamente o adversário que havia jogado na semana anterior, sendo, contudo, lembrada, durante a semana de treinos, principalmente a movimentação defensiva a adotar para cada jogadora.

Relativamente, ao jogo 2 entre as equipas, o Vilacondense entrou com serviço em D1, com a equipa que iniciou o 3 set do jogo da primeira volta, tendo o BFC mantido a formação que iniciou o jogo 1. Quanto ao nosso PJ, houve necessidade de adaptar relativamente ao do jogo 1, focando o alvo prioritário a n.º 6 e a n.º 12, sempre no fundo e no lado direito. Na bola de transição na Z4, era procurar o ataque de *block-out* e na linha, pois o GVC estava a deixar os corredores abertos. O PJ do Vilacondense passou por servir sempre em Buande e em Beni, quando ponta atacante, mas, no entanto, a nossa receção estava

com os níveis muito em cima. Os marcadores estavam desde início a favor da equipa da casa, com vantagens de 4 ou 5 pontos, tendo o BFC vencido o primeiro set por 25-13.

No segundo set, foi preciso rodar a equipa, trocando a distribuidora, e assim colocou-se Filipa, estando esta numa forma crescente, depois da sua adaptação nesta nova posição. O PJ do BFC, neste set, era servir em Mar, na sua direita, tendo como objetivo condicionar a organização ofensiva de KI do Vilacondense. No entanto, a equipa de Vila do Conde estava consistente na sua ação de serviço, criando dificuldades no primeiro toque da equipa do BFC. Os parciais do jogo foram: 8-4, 16-12, 21-16; 25-20.

No terceiro set, o BFC viria a alterar o seu seis base, colocando Mica, Bea e Ana Gomes, tendo a equipa da casa dificuldades na relação bloco-defesa, o que foi importante para o Vilacondense colocar este set a seu favor, por 22-25.

No quarto set, houve necessidade de iniciar com a equipa base de início de jogo, tendo o BFC liderado o marcador desde início, com os parciais de 8-5, 16-13, 21-16 e 25-17, tendo o PJ sido levado com seriedade, o que deu êxito.

Assim, concluiu-se a época desportiva, com duas vitórias neste play-off e desta maneira, alcançou-se o 7.º lugar nesta segunda fase do campeonato nacional da 1.ª divisão, em 2017/2018.

Campeonato Nacional

2ª fase

Tabela

Boavista Futebol Clube	3
GC Vilacondense	1

Partida 29	Público	0
Data 14/04/2018	Recibo	0
hora 15:03	Planta	Irene Lisboa
Cidade Porto		

Árbitros

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.22	8-4	16-9	21-12		25-13
2	0.25	8-4	16-12	21-16		25-20
3	0.24	6-8	14-16	19-21		22-25
4	0.22	8-5	16-13	21-16		25-17
1.33						97-75

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque				Bi				
		1	2	3	4	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt		
1	Mami	3	2	3	2	20	5	+18	21	.	3	24	.	100%	(71%)	32	1	1	17	53%	.		
2	Bia	□	□	5	□	8	4	+6	7	1	1	12	1	.	5	42%	2		
3	Fifas	□	1	□	□	.	.	-1	9	1		
4	Salsinha	2	□	2	1	2	1	-1	14	2	1	2	1	.	1	50%	.		
8	L Buande	□	□	□	□	.	.	-5	.	.	.	32	5	72%	(41%)		
9	C Rita Losada	1	6	4	6	3	3	.	11	3	.	2	.	50%	(50%)	11	.	.	3	27%	.		
11	Beni Rodriguez	6	5	6	5	16	4	+11	12	2	2	6	.	100%	(67%)	27	1	2	12	44%	2		
12	Catarina Martins	5	4	□	4	14	7	+9	8	2	1	25	2	1	12	48%	1		
14	L Sara	□	□	□	□	1	.	100%	(100%)		
15	Mariana	□	□	□	□	.	.	-1	1	1	.	1	.	100%	(100%)		
16	Micas Teixeira	□	1	□	□	3	1	.	3	.	.	1	1	.	.	7	2	.	3	43%	.		
18	Bizz Medina	4	3	□	3	3	1	-1	10	3	.	1	.	100%	(100%)	6	.	1	2	33%	1		
Total de Time						69	26	+35	96	15	8	68	6	84%	(56%)	122	8	5	55	45%	6		
						Pontos ganhos				Sadu				Ata				Blo				Er.OP	
Set 1						1	16	1	7	24	4	1	12	.	92%	(67%)	31	2	2	16	52%	1	
Set 2						2	16	.	7	25	4	2	18	.	94%	(72%)	33	2	2	16	48%	.	
Treinador						Set 3	1	13	2	6	22	2	1	22	5	68%	(36%)	29	3	1	13	45%	2
Assistente						Set 4	4	10	3	8	25	5	4	16	1	88%	(56%)	29	1	.	10	34%	3

GC Vilacondense		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque				Bi Pt																						
		1	2	3	4	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo		Pt	Pt%																				
1	C IVONE Ivone	1	6			1	1	.	6	1	1																					
3	LACERDA raquel		4	5	4	6	1	-2	6	.	.	11	2	64%	(27%)	25	3	3	6	24%																					
4	GOMES Inês			1	6	2	1	+2	11	.	2	1	.	.	.	3																					
6	FREITAS Bárbara	2			3	3	1	-1	7	.	.	12	1	83%	(50%)	14	2	1	3	21%																					
8	FONSECA Joana	3		6	5	4	3	-1	10	2	2	1	.	.	.	7	2	1	2	29%																					
9	SARMENTO					.	.	-2	4	.	.	3	1	67%	.	1	1	.	.	.																					
10	REIS Camila		2	3		5	2	+2	10	.	1	1	.	100%	(100%)	7	3	.	3	43%																					
12	MAR Catarina	1	2	1		8	2	-1	8	2	1	20	2	45%	(10%)	21	5	.	7	33%																					
13	Ana Freches	5				3	1	+2	1	.	.	2	.	100%	(50%)	6	.	1	1	17%																					
16	L Mariana Nora					.	.	-1	.	.	.	28	1	64%	(25%)	1																					
18	FERNANDES	6	5		2	6	2	+4	7	9	2	.	4	44%																					
19	NOVAIS Ana Rita	4	3	4		12	3	+7	6	1	1	1	.	100%	(100%)	22	4	.	11	50%																					
Total de Time						50	17	+9	76	6	8	80	7	63%	(26%)	116	22	6	37	32%																					
						Pontos ganhos				Sagu				Ata				Blo				Er.				OP															
						Set 1				.				5				2				6				14				2				.							
						Set 2				1				11				2				6				20				1				1							
Treinador						Silva Paulo				Set 3				5				12				1				7				25				3				5			
Assistente										Set 4				2				9				.				6				17				.				2			

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação Inicial Inserir Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.70 Licença:

Fig. 440 – Match-report BFC-GCV

5.2. O PENSAMENTO E A PRÁTICA DOS TREINADORES EXPERTS DO VOLEIBOL PORTUGUÊS E INTERNACIONAL SOBRE O MODELO E O PLANO DE JOGO

Este capítulo relata a visão e a prática dos treinadores *experts* do voleibol português e internacional sobre o modelo e o plano de jogo, através de um questionário elaborado pelo mestrando, o qual se encontra em anexo. O inquérito foi importante para dar maior suporte prático a um relatório de estágio, também ele prático, com o intuito de saber se estávamos a trabalhar no caminho certo e com uma filosofia de análise correta, bem como veio reforçar o interesse do tema deste relatório. Ademais, as respostas dadas pelos treinadores vêm ao encontro do pensamento do estagiário, expresso sobretudo no capítulo da “Apresentação da informação do Plano de Jogo”.

Antes de definir o que foi realizado, é necessário classificar o nome “*expert*” dado aos treinadores inquiridos. Desta forma, *expertise* é a qualidade de ser especialista ou perito, é ter excelência. Siedentop e Eldar (1989), defendem que a mestria de um treinador, vista como “*expertise*”, tem diversas características: resposta mais esclarecida e rápida, capacidade técnica mais desenvolvida, análise da situação além do imediato, capacidade de descobrir as causas profundas da atividade e ainda um elevado sentido de autoanálise e crítico da sua competência. Por isso, segundo Araújo (1995), ser treinador obriga a um saber multidisciplinar, tornando-se necessários os conhecimentos ligados à tática, à técnica e à preparação do jogo, bem como o domínio da pedagogia e da metodologia de ensino. Assim, a formação é essencial, devendo ser a mais aprofundada possível, defendendo a Confederação dos Treinadores de Portugal (2011, p. 11) “a necessidade de termos treinadores mais qualificados e, também, mais treinadores profissionais”, porque “o caminho terá de ser o da exigência na qualidade da formação de treinadores”, sendo que por estas razões, é fundamental estudar o pensamento dos treinadores *experts*, acerca do modelo e do plano de jogo no voleibol. Deste modo, o treinador *expert* é diferente de um treinador comum, porque tem características mais específicas, baseadas em melhores estratégias e métodos, levando a maiores êxitos.

Com base nestas ideias, o estudante escolheu um conjunto de treinadores de elite do voleibol português e internacional, orientando-se por alguns critérios definidos por Jones et al. (1997), tais como:

1 - Grande experiência como treinador, com o mínimo de oito anos de experiência no nível mais alto de competição;

2 - Elevado êxito durante a carreira, ou seja, uma sólida percentagem de vitórias durante os oito anos ou mais como treinador;

3 - O reconhecimento pelos pares do seu desempenho como técnico; por exemplo, ser visto como treinador do ano na respetiva modalidade, no âmbito regional e/ou nacional;

4 - Elevado compromisso profissional, através de um profundo empenho no progresso de um sistema tático, organização de treino, criar e/ou participar em eventos para treinadores, bem como escrever artigos.

Nesta investigação, o estagiário realizou um inquérito misto (com respostas abertas e fechadas) a diversos treinadores da primeira divisão do voleibol feminino em Portugal e internacional (França, Itália e Croácia), sobre o seu pensamento quanto ao modelo de jogo e ao plano de jogo e à envolvimento da sua prática no treino durante a semana de trabalhos de preparação do adversário. Os treinadores inquiridos foram os seguintes:

Quadro 2 – Treinadores inquiridos no voleibol português e internacional

TREINADORES INQUIRIDOS		
VOLEIBOL PORTUGUÊS		
NOME	CLUBE ATUAL	PALMARÉS
MANUEL ALMEIDA	SELEÇÃO PORTUGUESA	- 2x Campeão Nacional
		- 2x Vencedor Taça de Portugal
		- 1x Vencedor Supertaça
		- Participação na Taça CEV
MÁRIO MARTINS	LEIXÕES SPORT CLUB	- 1x Campeão Nacional
PAULO ALMEIDA	ATLÉTICO VOLEIBOL CUBE	- Vice-Campeão Supertaça
PAULO BARRETO	CLUBE KAIRÓS	- 3x Campeão Nacional
		- 3x Vencedor Taça de Portugal
		- Participação na Challenge Cup
VOLEIBOL INTERNACIONAL		

NOME	CLUBE ATUAL	PALMARÉS
MARCO MENCARELLI	UNET E-WORK BUSTO ARSIZIO (ITÁLIA)	<ul style="list-style-type: none"> - 1x Campeão Mundial SEN (Itália) - Participação nos Jogos Olímpicos, Atenas 2004 - 3x Campeão Mundial (Sub-18 e Sub-20) - 3x Campeão Europeu (Sub-19) - 1x Vencedor dos Jogos Mediterrâneo 2013 (SEN) - 1x Bronze Campeonato Europeu (Sub-19) - 1x Bronze nos Jogos Mediterrâneo 2005 (SEN) - 2x Campeão Liga norueguesa (Stod Volley) - 1x Vencedor Taça da Noruega (Stod Volley) - 3.º classificado Liga alemã (Munster) - 4.º classificado Liga francesa (Istres Provence Volley) - 5.º classificado Challenge Cup (Stod Volley)
ANDRÉ SÁ	ISTRES PROVENCE VOLLEY (FRANÇA)	<ul style="list-style-type: none"> - Vice-campeão Liga norueguesa (Stod Volley) - 3x Campeão NEVZA ((Stod Volley) - 2 Presenças Challenge Cup (4ª ronda) (Stod Volley) - 15º lugar Campeonato Europa (Sub-20) - Presenças em qualificações para o Campeonato da Europa e do Mundo (Sub-20)
GORAN JOVANOVIĆ	EX-SELECIONADOR DA CROÁCIA (Sub-20 e Sénior)	<ul style="list-style-type: none"> - Presença nos Jogos Europeus e no Campeonato Europeu (SEN)

Agora, segue-se o tratamento das respostas dos treinadores ao questionário, referindo-se que os dados completos se encontram nos anexos deste trabalho.

1) O que é Modelo de Jogo (MJ)?

Para Manuel Almeida, MJ são os princípios que configuram e condicionam os comportamentos do atleta em cada um dos momentos do jogo. Já para Mário Martins, o modelo são as ideias relacionadas com os atletas que o treinador tem pela frente, com o que entendem do jogo, devendo estar ligadas com as competições e com a cultura do clube. Na visão de Paulo Almeida, MJ são os princípios que regulam a organização de jogo, a nível ofensivo e defensivo. Por sua vez, o treinador brasileiro, Paulo Barreto, defende que o modelo de jogo é a capacidade de colocar em funcionamento as habilidades e características de cada jogador, para obter o melhor rendimento, identificando assim o melhor sistema para tal.

Para o campeão mundial, Marco Mencarelli, o MJ é o conjunto de regras que definem as habilidades individuais em qualquer sistema tático e seguem o pensamento tático inerente ao programa de desenvolvimento adotado. No que toca à ideia do treinador português, no estrangeiro, André Sá, o MJ é a maneira como jogar, que envolve a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, nomeadamente no que respeita aos princípios, aos métodos e aos sistemas de jogo. Por fim, para o treinador croata, Goran Jovanović, o MJ é o modo como a equipa joga, devendo ser estruturado em vários conceitos, usando a ajuda de todos os membros da equipa técnica, de forma a encontrar as decisões lógicas, inteligentes e racionais.

Podemos concluir que os treinadores questionados apresentam diferentes definições, umas mais curtas, outras mais desenvolvidas, mas todas se relacionam com o sentido do MJ. As respostas dadas por estes profissionais do voleibol suportam a ideia do mestrando já referida anteriormente, isto é, o MJ é um guia orientador, que junta várias ideias sobre a maneira de jogar de uma equipa, assente em princípios e subprincípios, e sujeito a diversos fatores, como a cultura do clube, o subsistema estrutural, o sistema de jogo e o sistema metodológico. Assim, o intuito do MJ é produzir uma noção de jogo de uma equipa, fazendo com que esta tenha uma lógica de jogo e que leve ao êxito individual e coletivo. Verifica-se, também, que o MJ é um instrumento que deve

estar sempre sujeito a alterações, devendo ser atualizado, nunca existindo um modelo final e perfeito.

2) O que é Plano de Jogo (PJ)?

Quanto às respostas sobre o conceito de plano de jogo, os treinadores de elite responderam de diversas formas. Para o selecionador português, Manuel Almeida, o PJ é a estratégia de ações defensivas e ofensivas, para potenciar os pontos fortes da nossa equipa (escondendo os nossos pontos fracos) e aproveitar os pontos fracos da equipa adversária (tentando limitar os seus pontos fortes). Na mesma linha de ideias, Mário Martins defende que o PJ são as ideias e as estratégias do treinador, a aplicar na sua equipa para um determinado jogo, procurando contrariar os pontos fortes do adversário e explorar os fracos e tentando descobrir padrões de comportamento que permitam antecipar ações e retirar eficácia ao adversário. Por sua vez, o treinador do AVC, Paulo Almeida, de uma forma muito resumida, afirma que o plano é uma estratégia orientada para um jogo em particular. Já para Paulo Barreto, o PJ é a leitura de todos os treinadores envolvidos, na equipa técnica, para conjuntamente definirem a forma como a sua equipa irá comportar-se, posicionar-se e criar situações em função das habilidades e características do seu adversário, de maneira a possuir o controlo do jogo.

Na visão de Marco Mencarelli, o PJ é o conjunto de estratégias táticas a serem adotadas, dependendo do modelo de jogo definido contra o adversário, incluindo as adaptações a cada opositor e as diversas mudanças na estratégia. Na mesma linha condutora, André Sá afirma que o plano é a estratégia a aplicar a nível tático que melhor se adapte à nossa equipa, para superiorizar-se ao adversário. Segundo o treinador croata, Goran Jovanović, o plano de jogo é sobretudo a ideia de que como ganhar o jogo, sendo uma estratégia, com um plano de ações que a equipa vai tentar executar durante o jogo, defendendo uma ideia importante, a de que o plano pode ser facilmente mutável, devido ao reflexo de informações atualizadas, tais como o sentimento do treinador e/ou a estatística.

Os treinadores de elite do voleibol português e internacional que foram inquiridos mostram ideias próprias, mas todos se centram no princípio que o PJ se apresenta como uma estratégia de jogo, que procura prever o futuro, sendo uma situação mutável com o desenvolvimento do jogo e principalmente, é importante a criação do PJ para se tentar possuir o controlo do jogo, de forma a vencê-lo. As respostas dadas vêm ao encontro do que pensa o estagiário, devendo o PJ ser ajustável e como em todas as previsões, os PJs têm taxas altas de erro, mesmo que os planeemos ao pormenor.

3) Como é realizada a visualização do vídeo?

Como é possível observar (Gráfico 1), a maioria dos treinadores realiza, sempre, a visualização do vídeo de análise do adversário de forma individual (por posição) e também coletivamente. Apenas um treinador, dos sete inquiridos, faz somente sessões coletivas, devido à falta de tempo e/ou falta de conciliação de horários.

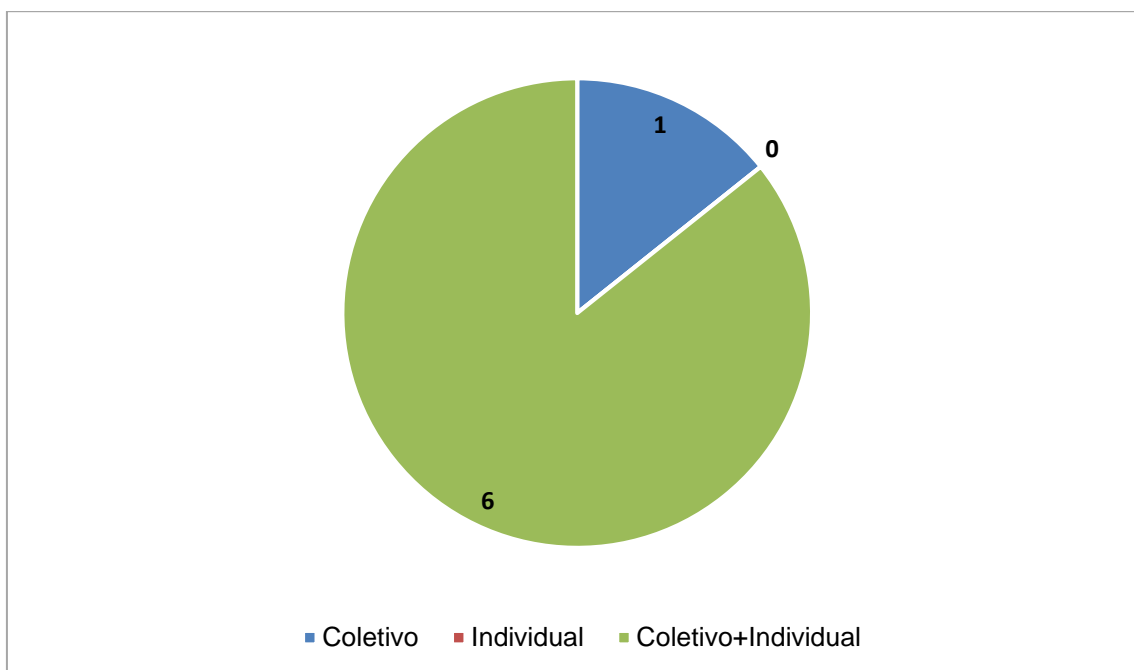


Gráfico 1 – Tipos de visualização do vídeo do adversário

Além disso, nesta questão, cada treinador justificou a utilização do tipo de visualização, tendo o treinador Paulo Almeida mencionado que apenas faz visualização coletiva, não realiza mais vezes e também individualmente, por não ter tempo disponível e ser difícil harmonizar horários das atletas.

No que diz respeito aos restantes treinadores que efetuam a visualização individual e coletiva, a justificação de Manuel Almeida foi que realizam sessões de preparação do adversário por posição (ex: passadoras, centrais, etc.), dirigidas para o rendimento da atleta em questão e ainda sessões coletivas. Por sua vez, o treinador do Leixões SC defende que, na sua análise individual, procura, junto das atletas específicas, compreender os comportamentos e as rotinas de cada jogadora adversária, para perceber como limitar as suas ações, explorar os seus pontos fracos e antecipar as suas tendências, sobretudo na receção ao serviço, no ataque e no serviço. Contudo, também, tenta, junto das atletas, perceber a organização coletiva, nomeadamente na construção de *side-out* em bola A e transição, para estabelecer prioridades coletivas no pano de jogo. Já o treinador do Clube Kairós, Paulo Barreto, afirma que desenvolve as duas formas, a individual e a coletiva, porque é importante todos os membros da equipa saberem o seu papel e as informações do adversário. Por sua vez, para o treinador italiano, Marco Mencarelli, as sessões de vídeo individuais destinam-se a entender o comportamento de cada jogador adversário, especialmente em determinados momentos do jogo; já as de grupo são usadas para descobrir a estratégia de jogo da equipa adversária. O treinador português, no estrangeiro, Sá, defende que a análise depende sempre do adversário e do que realmente é preciso executar, usando as duas vertentes. Por fim, Goran Jovanović faz uma separação do trabalho realizado nas seleções e nos clubes, pois depende se estamos a falar de um clube (numa liga) ou de uma seleção (num torneio), sendo utilizado por este treinador as duas formas, embora mais a individual, por posição, como por exemplo, a linha de receção observar o serviço adversário, os centrais observarem as características do distribuidor.

Assim, é possível verificar que dos sete treinadores, seis usam os dois tipos de visualização, o individual e o coletivo. Contudo, as sessões individuais são importantes para tentar descortinar as características principais das atletas

adversárias, como por exemplo as centrais analisarem o estudo do passe da distribuidora adversária e desta forma saberem antecipar algumas ações e aumentar a eficácia do seu bloco. Já as sessões coletivas são úteis para unir todas as partes das sessões individuais e principalmente delinear a estratégia coletiva, sobretudo em termos do serviço da nossa equipa e da relação do bloco e da defesa.

No entendimento do estagiário, deve ser realizada individualmente, numa primeira fase e coletivamente, numa segunda, conforme sugerem os treinadores *experts*. No entanto, a equipa de estágio, devido à falta de disponibilidade de tempo, só efetua sessões com a equipa toda.

4) Com que jogadores e quantas vezes, semanalmente, realiza essa visualização?

Esta pergunta está relacionada com a anterior, e como dos sete treinadores, apenas um realiza só sessões coletivas e todos os restantes sessões individuais e coletivas, a análise desta questão será apenas focada na quantidade de vezes que é feita a sessão coletiva, e depois com quem e quantas vezes são realizadas as sessões individuais.

Desta forma, apresenta-se o Gráfico 2 com a quantidade de vezes que é mostrado o vídeo nas sessões coletivas.

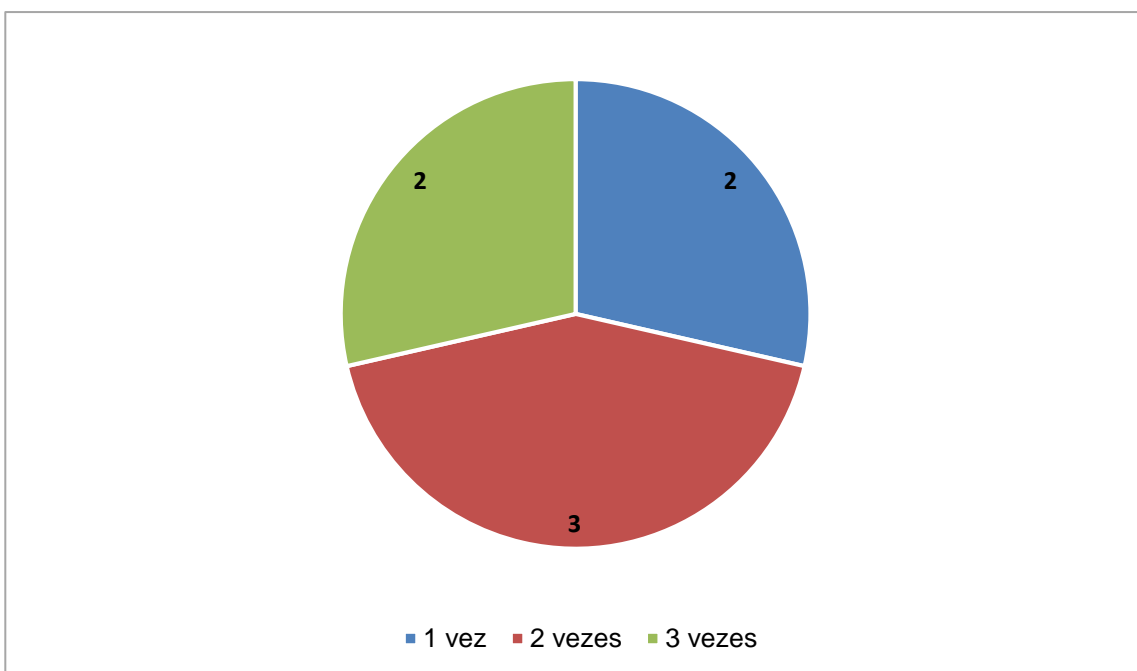


Gráfico 2 – Número de visualizações do vídeo em coletivo praticadas pelos treinadores inquiridos

Quanto a esta análise, é de realçar que o número de visualizações coletivas do PJ e os respetivos vídeos são em média duas vezes por semana, havendo três dos sete treinadores respondido que realizavam duas vezes, outros dois treinadores responderam que faziam uma vez e os restantes dois responderam fazer três vezes por semana. Assim, na visão do treinador estagiário, a visualização em conjunto deve-se realizar duas a três vezes por semana, se possível, de preferência a meio e no final da semana e ainda no dia do jogo, uma vez que é importante manter as atletas focadas no jogo e desta maneira teremos uma maior envolvência das jogadoras na sessão do vídeo no dia do encontro.

Através do Quadro 3, pode-se concluir que, para cada posição, é essencial realizar a análise individual por jogador ou posição. Deste modo, de uma forma sucinta, deve-se realizar as sessões individuais, por posição, da seguinte forma: duas vezes com distribuidoras e centrais e as restantes posições (pontas, opostas e liberos) apenas uma vez. No entanto, segundo o estagiário, obviamente esta visualização individual poderá mudar de adversário para adversário e da necessidade de cada uma das equipas, sendo que até poderá mesmo utilizar-se duas sessões de vídeos semanais para as distribuidoras, centrais e liberos.

Quadro 3 – Quadro resumo da visualização individual, por posição, efetuada pelos treinadores inquiridos

	Manuel Almeida	Mário Martins	Paulo Almeida	Paulo Barreto	Marco Mencarelli	André Sá	Goran Jovanović
Distribuidores	2x	2x	0x	2x	1x	1x	1x
Opostas	1x	1x	0x	1x	0x	1x	1x
Pontas	1x	1x	0x	1x	1x	1x	1x
Centrais	2x	2x	0x	2x	0x	1x	1x
Liberos	1x	2x	0x	2x	1x	1x	1x
Totais	7x	8x	0x	8x	3x	5x	5x

5) Quando realiza essas sessões?

No que se refere a esta questão, verifica-se que os sete treinadores interrogados realizam sessões coletivas e deles seis fazem sessões individuais. Podemos concluir, na opinião do mestrando, que se deve realizar ambas as sessões, coletivas e individuais.

No que concerne às sessões individuais, no inquérito era possível escolher: início da semana, meados da semana, final da semana e/ou no dia do jogo. As respostas foram as constantes no Gráfico 3:

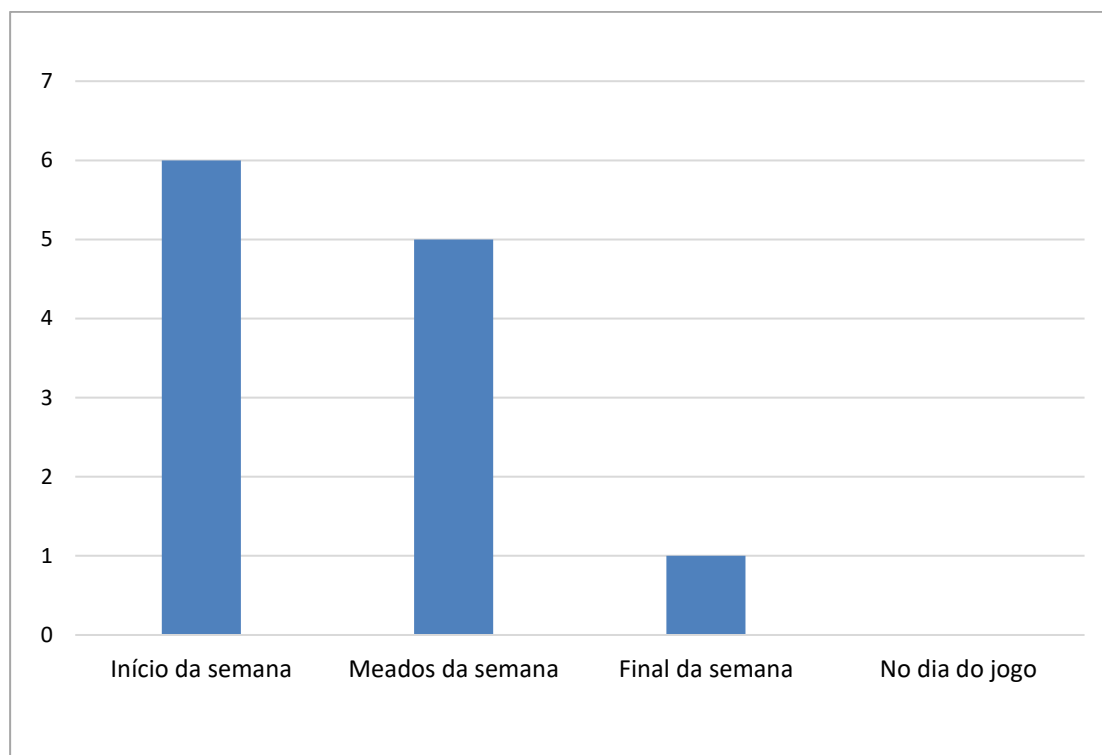


Gráfico 3 – Momento semanal das sessões individuais, praticadas pelos treinadores inquiridos

Com este gráfico, é possível observar que dos seis treinadores que realizam sessões individuais, na sua maioria, o fazem no início e a meio da semana. Partindo do princípio da realização de seis treinos semanais, de segunda-feira a sábado, então as sessões individuais devem decorrer entre segunda e quarta-feira, sendo que há treinadores a efetuar mais do que uma vez na semana, podendo realizá-las no início, no meio e no final da semana. No entanto, o treinador estagiário está de acordo com os treinadores Mário Martins, Paulo Barreto, André Sá e Goran Jovanović, quando afirmam que realizam as sessões individuais no início e no meio da semana.

Quanto às sessões coletivas, todos os sete treinadores realizam-nas, mas, no entanto, há diversas respostas acerca desta temática (conforme Gráfico 4):

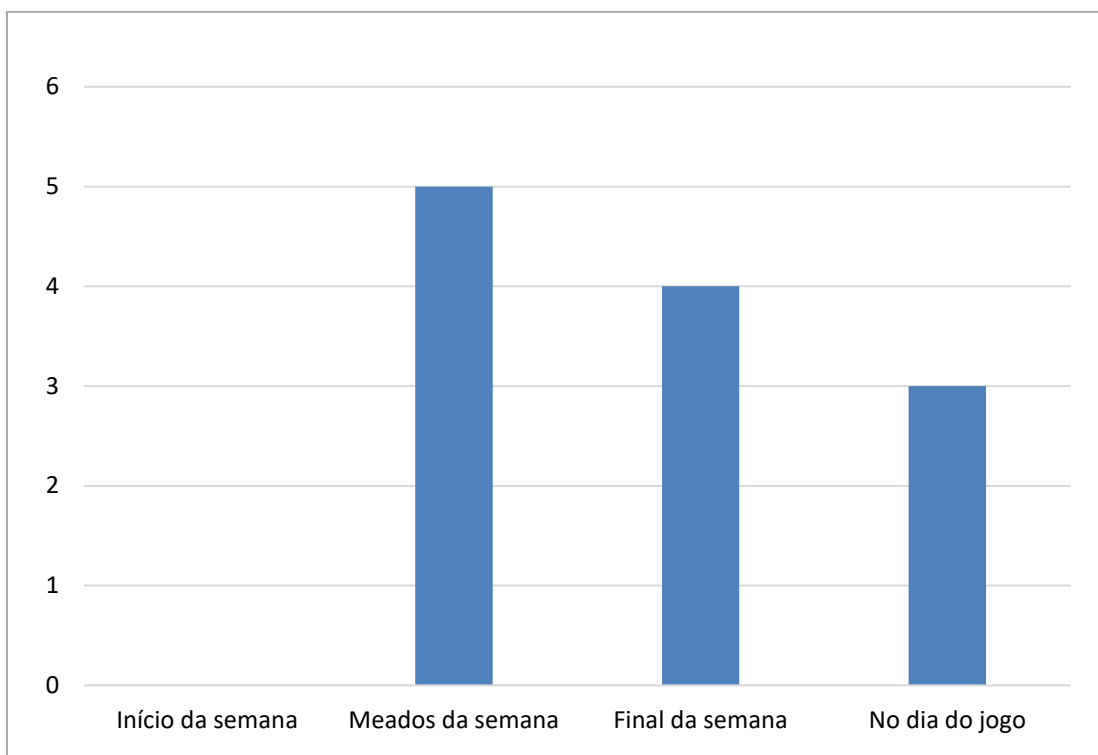


Gráfico 4 – Momento semanal das sessões coletivas, praticadas pelos treinadores inquiridos

Através deste gráfico, é possível constatar que as sessões coletivas começam a meados da semana, prolongando-se até ao dia do jogo. Os treinadores quando mencionam meados da semana, partindo do princípio que treinam seis vezes, referem-se a quarta-feira e o final da semana corresponde a quinta e sexta. Na resposta ao questionário, é de salientar que era possível, tal como na sessão individual, responder a uma ou mais opções. Desta forma, dos sete treinadores, cinco responderam que realizavam as sessões coletivas nos meados da semana. Já dos mesmos sete, quatro responderam que efetuavam no final da semana e, ainda, três fazem no dia do jogo. Assim, é de destacar que existem treinadores que realizam as sessões individuais a meio da semana e, ainda na mesma quarta-feira, fazem sessões coletivas. Segundo o estagiário, a conclusão que se retém sobre esta temática da ocasião para realizar as sessões de vídeo, é que devemos fazer a sessão coletiva, de preferência a meio da semana, entre quarta e quinta-feira, para a equipa ter a informação necessária para o jogo e adaptar-se em treino, caso seja útil, e ainda, deve-se recapitular

toda essa informação no dia do jogo, umas horas antes do mesmo, de modo a que o estudo do adversário esteja bem consolidado.

6) Como é que observa os vídeos: por complexos (ex: K1 e K2) e/ou por tendências individuais (ex: serviço e ataque)?

Quanto a esta questão, foi melhor analisá-la de forma geral, sem o uso de gráficos, uma vez que não se trata de uma pergunta fechada, mas sim aberta. Desta maneira, todos os treinadores realizam a análise do adversário por complexos, ou seja, o *side-out* (K1) e a transição (KII), por rotação, com o objetivo de montar a tática de serviço/bloco. Ainda assim, efetuam análises individuais, preferencialmente de ataque e serviço, para delinear as marcações de bloco por atleta, bem como os vídeos da recepção individual, se for necessário. Para além disso, segundo o autor deste trabalho, é necessário fazer-se a análise da distribuição, usando o estudo do passe, quer nas sessões individuais (centrais, principalmente), quer nas sessões com toda a equipa. No entanto, há vezes em que se deve, ainda, realizar apenas os jogos entre as equipas, com o intuito de procurar ler melhor o que a equipa adversária faz contra nós, de forma a aplicar uma estratégia para a vitória.

7) Realiza exercícios específicos, consoante o adversário da semana?

Quanto à realização de exercícios específicos, consoante o adversário da semana, a maioria dos treinadores efetua exercícios e/ou condiciona o treino, conforme a rotação do adversário da semana e ainda por tendências individuais, com o objetivo de delinear a estratégia de marcação de bloco por jogador e a relação bloco-defesa, o que se torna importante para o sucesso no jogo. No entanto, há um treinador, neste caso Marco Mencarelli, que não altera o seu treino em função do adversário, porque acredita nos seus princípios de jogo, pois os seus jogadores têm que ser capazes de conhecer/compreender e adaptá-los em jogo, conforme a indicação do treinador, isto quando se trata de jogadores de alto rendimento, como no caso de seleções. Assim sendo, nos exercícios específicos, um dos treinadores defende que deve simular o ataque adversário

por rotação, de forma a trabalhar a relação bloco-defesa, treinar o serviço adversário para trabalhar o *side-out* e o que fazer no ataque com a receção perfeita, boa e menos boa e ainda ensaiar o serviço do dia do jogo. Na visão do estagiário, deve-se seguir a ideia da maioria dos treinadores entrevistados, efetuando exercícios específicos consoante as tendências do adversário, por rotação, com o intuito de adaptar o nosso jogo ao do oponente.

8) Na situação de jogo em ambiente de treino, a equipa B (suplente) condiciona o seu jogo, conforme o adversário?

Por se tratar de uma resposta aberta, novamente, faremos como as perguntas anteriores, ou seja, sem a utilização de gráficos. Quanto à equipa B, neste caso as suplentes condicionarem o seu jogo, conforme o adversário da semana, a maioria dos treinadores respondeu que sim, que se deve condicionar o jogo da equipa suplente, de maneira a que a equipa A (titulares) jogue para aplicar o plano de jogo a executar no fim-de-semana. Desta forma, esta resposta depende muito do sentido que o treinador queira dar ao treino, isto é, se quer apenas preparar o jogo com o adversário ou se dá liberdade aos seus jogadores para se adaptarem às diversas circunstâncias. Assim, dentro do que é possível replicar o comportamento e as tendências da equipa adversária, deve-se realizar de forma a treinar a aplicabilidade do plano de jogo, e se necessário ajustar/alterar o mesmo, segundo o treinador Manuel Almeida. Já o treinador Mário Martins defende que devemos condicionar, pela mesma ideia do treinador anterior, mas também entende não o fazer, para criar situações atípicas e caóticas de forma a que equipa titular saiba arranjar soluções e aumentar os seus recursos, pois tal pode acontecer em jogo. No entanto, Marco Mencarelli considera que não deve condicionar a situação de jogo consoante o adversário, pois o treino serve para melhorar o jogo da equipa e não para imitar o jogo de outras equipas. Segundo o mestrando, devem existir situações pontuais em que a equipa B deve simular algumas tendências do adversário, nomeadamente no serviço, de forma a equipa A (titular) se adaptar, já em treino, ao oponente. No entanto, foram poucas as vezes em que a equipa B condicionou o seu jogo.

9) Como é que estrutura a sua semana de treinos? A partir de quando condiciona o treino com o PJ?

A maioria dos treinadores respondeu que começa a preparar o adversário logo no início da semana, de preferência no primeiro treino semanal. Ou seja, no começo da semana, trabalham aspetos individuais, dando algumas indicações específicas dos jogadores adversários, como o nome, o número e as suas características principais, com o objetivo de a equipa desenvolver/aperfeiçoar o bloco, orientados para o PJ. Já a meados da semana, começam a executar partes mais específicas do plano, como a relação bloco-defesa. No decorrer da semana, aumentam o volume de jogo, voltados para o PJ. No entanto, tentam aperfeiçoar, sempre que possível, o seu modelo de jogo. Destaca-se que tudo isto depende do adversário e da importância do jogo com a essa equipa. Outros treinadores defendem que só iniciam o condicionamento do treino com o PJ, a partir de quinta-feira, estruturando o treino com o objetivo de evoluir as suas habilidades e só depois com o intuito de preparar o adversário, analisando o adversário com o plano de jogo, sendo que depois realizam dois exercícios coletivos com a intenção de desenvolver o MJ e posteriormente, realizam situação de volume de jogo. O estagiário está de acordo com o pensamento expresso pela maioria dos treinadores.

10) Permite que o seu nome seja referido no relatório de estágio?

Quanto à última questão do questionário, a divulgação dos nomes dos treinadores questionados, todos responderam de forma afirmativa.

Para concluir este capítulo, é importante referir que o presente questionário, respondido por estes treinadores de elite do voleibol português e internacional, vem reforçar o valor da temática deste trabalho e da sua importância na comunidade científica, uma vez que está ainda pouco estudada. Por outro lado, as respostas dadas pelos treinadores vêm suportar as ideias apresentadas pelo estagiário, ao longo do trabalho, principalmente na “Apresentação da informação do Plano de Jogo”. Algumas destas ideias foram sugeridas pelo estagiário ao treinador principal do BFC, mas nem sempre foi

possível aplicar, por diversas razões, como a falta de tempo, a necessidade de trabalhar mais em volume e aperfeiçoar a técnica e a tática em treino.

6. REFLEXÕES MACRO

Esta secção diz respeito às reflexões macro, ou seja, às principais reflexões da época, tendo em conta os seus quatro grandes momentos: a pré-época, o Campeonato Nacional (1.^a e 2.^a fases), a Taça de Portugal e o período transitório.

Relativamente à pré-época, o BFC realizou dois torneios amigáveis, para ganhar ritmo competitivo. O primeiro foi no dia 23 de setembro, com as seguintes equipas: Vilacondense, Castelo da Maia e Desportivo das Aves. Nesta prova, a classificação final foi a seguinte: 1.^o – BFC; 2.^o – Aves; 3.^o – Castelo da Maia; 4.^o – Vilacondense. No segundo torneio, nos dias 30 de setembro e 1 de outubro, estiveram presentes os seguintes clubes: Leixões Sport Club, Club Sports Madeira e Arcozelo. A sua classificação final foi a seguinte: 1.^o – Leixões (3 vitórias e 0 derrotas); 2.^o – Boavista (2 vitórias e 1 derrota); 3.^o – Club Sports Madeira (1 vitória e 2 derrotas); 4.^o – Arcozelo (0 vitórias e 3 derrotas). Desta pré-época, a grande reflexão que se tira é o tipo de trabalho utilizado, com muito volume de jogo e muito foco na organização defensiva. Neste período, pela equipa técnica, foi delineado o modelo de jogo (MJ) e os aspetos característicos desta equipa, bem como o modelo de plano de jogo (PJ), a desenvolver durante a época desportiva, tendo o estagiário contribuído para a sua elaboração.

Quanto ao campeonato nacional, a sua primeira fase dividiu-se em duas voltas, correspondendo a um jogo fora e outro em casa. Desta forma, na primeira volta, o Boavista efetuou uma exibição atípica em relação ao que estávamos à espera e muito positiva, pois, como já foi dito, o nosso objetivo principal era a manutenção e, posteriormente, o grupo do meio, atingindo o 5.^o lugar. No entanto, a equipa mostrou-se muito competitiva em treino, logo desde o início da época, o que levou a uma evolução rápida de muitas atletas e a uma boa adaptação das mesmas, visto que o plantel tinha muitas caras novas. Assim, o BFC realizou uma 1.^a volta muito favorável e quase perfeita, tendo ganho 8 jogos consecutivos, perdendo, depois, o primeiro jogo contra o LSC (fora), voltando a vencer em casa, contra o SCB, e por fim, foi derrotado, no último jogo desta fase, em Famalicão. Quanto à reflexão específica de cada jogo, a mesma encontra-se na secção anterior, apresentando-se os respetivos PJs e *match-report's*.

Para facilitar a compreensão desta campanha do Boavista, o estagiário apresenta o Quadro 4, com os resultados e a Figura 441, com a tabela classificativa.

Quadro 4 – Resultados Campeonato Nacional – 1.^a fase / 1.^a volta

RESULTADOS – 1.^a FASE – 1.^a VOLTA				
Jornada	Adversário C – Casa F – Fora	Resultado	Situação D – Derrota V – Vitória	Resultado previsto
1. ^a	PV (F)	1-3	V	1-3
2. ^a	LVC (C)	3-2	V	3-1
3. ^a	CMGC (C)	3-1	V	3-1
4. ^a	CFB (F)	1-3	V	1-3
5. ^a	CDR (C)	3-0	V	3-0
6. ^a	CK (C)	3-1	V	3-2
7. ^a	GCV (F)	1-3	V	1-3
8. ^a	GDCG (C)	3-0	V	3-1
9. ^a	LSC (F)	3-1	D	3-2
10. ^a	SCB (C)	3-1	V	3-1
11. ^a	AVC (F)	0-3	D	2-3

	EQUIPA	J	V	D	3-0	3-1	3-2	2-3	1-3	0-3	PTS	SETS +	SETS -	RACIO	PTS +	PTS -	RACIO
1	AVC FAMALICAO / LEICA	11	10	1	8	1	1	0	1	0	29	31	6	5.167	881	663	1.329
2	LEIXOES SC	11	9	2	7	1	1	0	1	1	26	28	9	3.111	886	674	1.315
3	BOAVISTA FC	11	9	2	2	6	1	0	1	1	26	28	14	2.000	969	858	1.129
4	CLUBE K	11	8	3	5	3	0	0	2	1	24	26	12	2.167	885	718	1.233
5	PORTO VOLEI 2014	11	7	4	2	5	0	1	1	2	22	24	17	1.412	939	842	1.115
6	LUSOFONA VC	11	6	5	2	3	1	2	1	2	19	23	20	1.150	914	895	1.021
7	CASTELO MAIA GC	11	6	5	3	3	0	0	2	3	18	20	18	1.111	826	826	1.000
8	CF BELENENSES	11	3	8	2	0	1	3	4	1	11	19	26	0.731	949	946	1.003
9	SC BRAGA / U. MINHO	11	3	8	1	1	1	1	2	5	9	13	27	0.481	799	872	0.916
10	GDC GUEIFAES	11	3	8	1	0	2	1	2	5	8	13	28	0.464	836	914	0.915
11	GC VILACONDENSE	11	2	9	1	0	1	1	6	2	6	14	29	0.483	880	992	0.887
12	CD RIBEIRENSE	11	0	11	0	0	0	0	0	11	0	0	33	MIN	261	825	0.316

Fig. 441 – Tabela Classificativa Campeonato Nacional – 1.^a fase / 1.^a volta Fonte: fpvoleibol.eu

Através deste quadro e da tabela classificativa, nota-se que, em todos os jogos realizados em casa, o Boavista ganhou-os, sendo um fator importante no desenvolvimento da performance e dos resultados. No entanto, nos cinco jogos fora, o BFC venceu três, tendo perdido dois. Assim, o Boavista ganhou dois jogos por 3-0, seis jogos por 3-1 e perdeu um por 3-0 e outro por 3-1.

Assim, em relação a esta primeira volta, em termos de reflexão macro, resumidamente, o mestrando aponta as seguintes conclusões: a) houve uma grande envolvência de todos, jogadoras, dirigentes e técnicos, desde o início da época, tendo-se começado com uma importantíssima vitória, contra o vice-campeão nacional, da época transata, o Porto Volei, funcionando como o arranque de uma época de sonho para a equipa; b) posteriormente a esta vitória, houve muita vontade de trabalhar, mas, por vezes, a equipa relaxava nos treinos seguintes, pelo que foi importante, por um lado, a vitória apenas por 3-2 frente ao LVC, para alertar as atletas para o facto de que não tínhamos ganho nada, senão apenas 2 pontos; c) o BFC soube gerir este momento de “choque”, e depois, contra a boa equipa do CMGC, empenhou-se muito durante a semana e, como tal, venceu por 3-1; d) foi importante a vitória contra a super equipa do Clube Kairós, com oito brasileiras, tendo o BFC reforçando a liderança do campeonato, e colocando-se numa posição de poder lutar pelos quatro primeiros lugares; e) após a vitória com o CK, o BFC era uma equipa a “abater” por todos os adversários, seguindo-se duas vitórias importantes contra o GCV e o GDCG; f) no jogo para a liderança do campeonato, frente ao LSC, a equipa não esteve muito bem em todos os aspetos do jogo, tendo perdido por 3-1, não tendo conseguido estabilizar a receção durante o jogo; g) a semana seguinte, em que houve o encontro com o SCB, foi atípica, com muito nervosismo, uma vez que tínhamos sofrido a primeira derrota oficial da época, mas, no jogo contra o Braga, a equipa axadrezada venceu, por 3-1, em sua casa, apesar de não ter jogado bem; h) com a semana anterior a ser menos boa e o respetivo jogo menos favorável, a equipa técnica foi obrigada a reforçar os treinos de *side-out*, uma vez que estávamos consistentes na transição e menos bem no KI, tendo o mestrando transmitido, ao treinador principal e à equipa, a seguinte ideia : “se quisermos jogar para o 5.º lugar, este *side-out* está bom, mas se quisermos jogar

contra os melhores, temos que treinar muito mais”; i) no final desta primeira volta, no seu último jogo, novamente para determinar a liderança do campeonato português, o AVC viria a vencer com mérito, uma vez que o BFC foi muito forte até aos 15 pontos do primeiro e do segundo sets. No entanto, devido ao poderio das centrais do adversário, foi complicado o BFC acompanhar, tendo o *side-out* sido muito melhor do que noutros jogos. No final da primeira volta, o BFC estava a sentir um certo conforto, mas foi transmitida a mensagem de que não nos podíamos acomodar com a situação, pois estávamos num lugar que não estava inicialmente previsto. Assim, com a segunda derrota da época, frente ao AVC, tivemos um momento de choque, a nível emocional, e a equipa viveu uma semana muito atribulada, havendo muitos sentimentos negativos e até algum choro, sentindo-se uma tristeza e um desalento pela derrota.

Apreciando já a 2.^a volta (conforme Quadro 5 e Figura 442), e depois da derrota em Famalicão, o jogo seguinte foi nos Açores, frente ao CK, um rival direto para os quatro primeiros. Tivemos uma viagem muito cansativa, realizando-se o jogo no mesmo dia, e novamente voltámos a perder, somando três derrotas quase seguidas. A propósito desta situação, refira-se que a equipa técnica já tinha solicitado à direção para realizar a deslocação às ilhas, um dia antes do jogo, devido ao cansaço da viagem, uma vez que, por experiência, o jogo não rende, quando se viaja no próprio dia do jogo, sobretudo para as ilhas. Entretanto, nessa altura, o mestrando sugeriu, ao treinador principal, a possibilidade de fortalecer a visualização do vídeo, pelo menos, mais uma vez na semana, passando a duas, sendo a primeira na quarta-feira, e a segunda na sexta-feira, e até se fosse necessário deveria ser feito no próprio dia do jogo, de modo a recapitular toda a informação. Relativamente ao PJ, foi solicitado, pelo treinador principal ao estagiário, o uso de um plano menos pormenorizado, contendo apenas a informação essencial e muito simples, tendo o mestrado não concordado inteiramente com a ideia, afirmando a sua opinião de que, por se tratar de uma equipa sénior, as atletas deveriam conhecer o jogo, o adversário e os seus pormenores, com o objetivo de saberem quais as tendências em cada momento do jogo, principalmente nos decisivos.

Depois do Natal, no recomeço do campeonato, em janeiro de 2018,

defrontou-se o Leixões, tendo-se treinado bem durante a época natalícia, com a continuação da receção e da defesa. Neste jogo, contra o campeão em título, o LSC, na opinião do estagiário, fomos mal preparados, tendo-se relativizado as informações existentes sobre o adversário e não as estudando de forma pormenorizada. Daí, houve uma derrota por 3-0, chegando-se a quatro jogos sem ganhar. Na semana seguinte, um novo adversário, desta feita o Vilacondense, uma equipa com o orgulho ferido, devido à derrota que sofreu em sua casa, por 1-3, frente ao BFC. Mas esta era uma das equipas que, no entendimento do mestrando, melhor voleibol estava a praticar no nosso campeonato, com uma consistência muito grande e um KILL muito forte. Como resultado, o clube de Vila do Conde venceu por 0-3, na casa das axadrezadas, expressando o Boavista uma fase menos boa. Ainda assim, sempre que perdíamos, o treinador principal dava folga, no treino de segunda-feira, situação que não mereceu a concordância do estagiário, uma vez que a derrota significava que precisávamos de trabalhar ainda mais, fosse em campo e/ou na visualização do vídeo do último jogo, para que as atletas identificassem os erros cometidos e procurar arranjar soluções para os mesmos. Entretanto, na semana seguinte, estivemos inconformados e com vontade de fazer algo, para contrariar este momento menos bom da época. Então, a equipa técnica realizou, em treino, uma alteração no seis base, colocando Beni na saída e sempre como recetora, sendo a pior formação em D6, pois a distribuidora tinha de partir mais do fundo, muito idêntico ao D1. No entanto, em jogo, optou-se por outra alternativa, alterando duas jogadoras, a libero e a oposta. Neste jogo, frente ao PV, depois de em todos os sets termos andado sempre na frente do marcador, viríamos a perder na negra e desta forma, assistíamos a um Boavista na sua pior fase. Na verdade, depois de ser capaz de realizar 8 vitórias consecutivas, o BFC sofre 6 derrotas praticamente consecutivas, se excluirmos a mais que esperada vitória com o Ribeirense. Apesar da sugestão do mestrando, para se ver o vídeo do adversário mais vezes, durante a semana, ter sido aceite, não nos foi possível adotar tal situação, devido sobretudo à falta de tempo. Face a estas derrotas seguidas, em conversação com o treinador principal, o estagiário deu a ideia de fazermos um trabalho mais específico, por posição e por complexo, por dia,

como por exemplo, exercício de recepção e de centrais, juntando-se posteriormente o trabalho de *side-out*, tendo o técnico principal adotado esta sugestão, já na semana com jornada dupla, frente ao LVC e ao GDCG, uma vez que foi importante esse trabalho específico, pois nos dois jogos, apesar da derrota em Lisboa e a vitória em Gueifães, fez diferença na forma de jogar da nossa equipa. Contudo, depois da derrota em Lisboa, a equipa sentia-se triste e desiludida, pois eram muitas derrotas seguidas e principalmente, com o sonho dos quatro primeiros cada vez mais longe, ficando a depender de terceiros para alcançar o grupo de elite. No entanto, no domingo em Gueifães, teve-se uma equipa com orgulho ferido e com vontade de vencer o jogo, contudo com uma boa entrada sempre do Boavista em cada set, e com uma aproximação muito positiva da equipa da casa, por vezes estivemos para perder o jogo, pois em três sets o GDCG esteve sempre na frente do marcador por 5 ou 6 pontos e com duas bolas para fechar o set, mas o BFC viria a vencer por 1-3. Já na semana seguinte, contra um adversário direto para a corrida do grupo de elite, o Castelo da Maia, devido ao seu voleibol rápido e com qualidade, foi impossível ganhar o jogo, pois tínhamos um grupo animicamente em baixo apesar da vitória em Gueifães. Assim, em conversa com o treinador principal, o mestrando reforçou a ideia de alterar ainda mais o tipo de treino. No entanto, a opinião daquele foi que já havia mudado muito e que não iria mudar mais. Contudo o estagiário sugeriu que se mudasse o sistema defensivo da equipa, principalmente quando o ataque do adversário era da Z4, com o BFC a aplicar um sistema rotacional, com a Z1 a avançar para o amorti, e a Z6 a descair para a linha e a libero assumir mais o meio do campo com a diagonal, ideia esta aceite pelo treinador principal. Desta forma, na semana seguinte, houve novamente jornada dupla, desta feita com o AVC, em nossa casa, e com o Braga, na Universidade do Minho. No primeiro jogo com um adversário direto, o AVC, tivemos um BFC a dar uma grande resposta, vencendo por 3-2, com mérito nosso e demérito do adversário, pois o plantel do AVC era favorito a vencer. Já no jogo em Braga, o PJ do BFC, numa primeira fase, foi bem aplicado e concretizado, mas, no entanto, devido à versatilidade do adversário em termos de posicionamento das jogadoras, este alterou algumas delas, o que fez com que o clube axadrezado tivesse de se

adaptar ao jogo do adversário depois de estar a ganhar 1-2. Depois, a equipa da casa, devido ao seu bom serviço, viria a vencer o quarto set, tendo, no entanto, o BFC sido mais consistente nas suas ações e venceu por 2-3. Já o último jogo do campeonato, com o Belenenses, era considerado importantíssimo, para se tentar chegar ao 5.º lugar, mas dependíamos do outro adversário, o CMGC, que viria a vencer o PV. Neste jogo com a equipa de Lisboa, o PJ foi enviado para as atletas na terça e colocado nas paredes do balneário, no dia do jogo, sendo que, na visão do estagiário, devia-se ter realizado a análise pelo menos com o vídeo nesse dia, como já tinha acontecido. Com isto, quanto à 2.ª volta da 1.ª fase do campeonato nacional, em resumo, o Boavista teve 11 jogos, com 5 vitórias e 6 derrotas, resultado muito abaixo do que foi apresentado na primeira volta.

Assim, é interessante fazer-se a reflexão de toda a 1.ª fase, devido ao facto de o objetivo principal da época ter sido definido como a manutenção na 1.ª divisão nacional e se possível ficar no grupo intermédio, entre os 5.º e 8.º lugares. No início da época, com os resultados muito positivos da nossa parte, estávamos a superar as nossas expectativas, permanecendo, em quase toda a primeira volta, nos quatro primeiros classificados. No entanto, na visão do estagiário, a quebra de rendimento do Boavista deveu-se ao facto da equipa não estar habituada a estes lugares cimeiros, o que acabou por faltar um pouco de consistência nos momentos decisivos, principalmente em termos de *side-out*. Aliás, o estagiário já tinha referido, na 10.ª jornada e antes desta fase seguida de derrotas, que para o 5.º lugar, o *side-out* praticado estava bom, mas para jogar contra os melhores, tinha que ser mais treinado.

Paralelamente a esta situação relacionada com o KI, o treinador adjunto alertou para a necessidade de direccionar mais o treino para o adversário, pois estávamos numa fase que tínhamos que conhecê-lo ao pormenor, nomeadamente quanto aos seguintes aspetos: onde servir por rotação; descobrir quais as tendências individuais e as dos PJs; determinar as marcações de bloco e a organização ofensiva com exercícios específicos em treino; trabalhar ainda mais especificamente com as distribuidoras para acelerar o jogo e usar-se os dados estatísticos, por formação em KI e KII, para estas atletas tentarem contrariar essas tendências, para não se tornar um jogo repetitivo e previsível.

Além disso, também na altura da 10.^a jornada, foi dada a ideia pelo mestrando, para se jogar de modo mais rotacional, devido ao BFC ser muito explorado, quando a nossa oposta se encontrava em zona defensiva, o que a obrigava a defender e impedia o seu ataque, tornando depois perceptível o jogo para as centrais adversárias em termos de bloco.

Em resumo, ficou cumprido o nosso sentido de responsabilidade, e cumprido o nosso dever, conforme o pedido da direção, isto é, a manutenção na 1.^a divisão nacional, entre os 5.^o e 8.^o lugares. No entanto, tivemos um sabor amargo por não termos conseguido alcançar o 4.^o lugar, por dois pontos, os quais, na opinião do estagiário, foram perdidos essencialmente no jogo do Vilacondense, em casa e no LVC.

Quadro 5 – Resultados Campeonato Nacional – 1.^a fase / 2.^a volta

RESULTADOS – 1.^a FASE – 2.^a VOLTA				
Jornada	Adversário C – Casa F – Fora	Resultado	Situação D – Derrota V – Vitória	Resultado previsto
12. ^a	CK (F)	3-0	D	3-2
13. ^a	CDR (F)	3-0	V	3-0
14. ^a	LSC (C)	0-3	D	1-3
15. ^a	GCV (C)	0-3	D	2-3
16. ^a	PV (C)	2-3	D	3-2
17. ^a	LVC (F)	3-1	D	1-3
18. ^a	GDCG (F)	1-3	V	1-3
19. ^a	CMGC (C)	3-0	D	3-2
20. ^a	AVC (C)	3-2	V	1-3
21. ^a	SCB (F)	2-3	V	2-3
22. ^a	CFB (C)	3-1	V	3-1

	EQUIPA	J	V	D	3-0	3-1	3-2	2-3	1-3	0-3	PTS	SETS+	SETS-	RACIO	PTS+	PTS-	RACIO
1	LEIXOES SC	22	18	4	14	3	1	1	2	1	54	58	17	3.412	1795	1343	1.337
2	CLUBE K	22	17	5	10	5	2	0	4	1	49	55	24	2.292	1835	1527	1.202
3	AVC FAMILIAR / LEICA	22	16	6	11	3	2	3	1	2	49	55	25	2.200	1835	1517	1.210
4	PORTO VOLEI 2014	22	15	7	5	6	4	1	4	2	42	51	35	1.457	1959	1752	1.118
5	CASTELO MAIA GC	22	13	9	8	5	0	2	4	3	41	47	32	1.469	1776	1689	1.052
6	BOAVISTA FC	22	14	8	3	8	3	1	2	5	40	46	38	1.211	1865	1767	1.055
7	LUSOFONA VC	22	12	10	5	5	2	3	3	4	37	45	39	1.154	1811	1787	1.013
8	GC VILACONDENSE	22	10	12	4	2	4	2	6	4	28	40	46	0.870	1788	1874	0.954
9	SC BRAGA / U. MINHO	22	7	15	2	2	3	4	4	7	22	33	53	0.623	1756	1838	0.955
10	CF BELENENSES	22	5	17	4	0	1	5	6	6	19	31	53	0.585	1762	1812	0.972
11	GDC GUEIFAES	22	5	17	2	1	2	2	4	11	15	23	56	0.411	1600	1775	0.901
12	CD RIBEIRENSE	22	0	22	0	0	0	0	0	22	0	0	66	MIN	549	1650	0.333

Fig. 442 – Tabela Classificativa Campeonato Nacional – 1.ª fase / 2.ª volta Fonte: fpvoleibol.eu

Quanto à segunda fase do campeonato (Quadro 6), a FPV cruzava o 6.º com o 7.º classificados e o 5.º com o 8.º. Assim, com um *play-off* à melhor de 5 jogos, o Boavista defrontou o LVC, tendo, no outro *play-off*, o Castelo da Maia encontrado o Vilacondense.

No que diz respeito ao jogo 1 entre o BFC e o LVC, foi menos bem conseguido da nossa parte, tendo perdido por 3-1, com muitos erros não forçados em termos de serviço, bem como de receção, o que nos dificultou na saída do jogo no KI, não se conseguindo aplicar o PJ estipulado, uma vez que, na opinião do mestrando, não houve muita prática do mesmo em treino, com exceção de algumas situações pontuais. No segundo jogo entre estas equipas, tentámos retificar alguns aspetos, principalmente na receção, estabilizando-a e aumentando o jogo combinado no KII e a relação entre bloco-defesa, pois não tinha estado bem no anterior jogo. Neste encontro, aconteceu a desqualificação do treinador principal, tendo o estagiário assumido o comando, conseguindo o BFC vencer o 4.º set e adiado o jogo para o 5.º. Podíamos ter ganho este último set, contudo tal não foi possível, devido à inconsistência da receção e deste modo perdemos na negra. No terceiro jogo, o BFC conseguiu eliminar os erros do dia anterior, e ser exímio na execução do PJ, tendo-se ajustado alguns

aspectos na linha de recepção, como no emparelhamento com o adversário, bem como na organização defensiva do adversário, principalmente em relação às suas atacantes de Z4, e assim viríamos a vencer este encontro por 3-2. Desta forma, adiou-se a decisão para o quarto jogo, sendo este em Torres Vedras. Aqui, o treinador adjunto foi o responsável pelo comando da equipa nortenha, devido à suspensão do principal por 3 jogos, por determinação da FPV. Nesse sentido, o mestrando deu o seu melhor na planificação do jogo, principalmente na análise por rotação, havendo no jogo uma parte inicial muito negativa na recepção e sobretudo na cobertura de ataque. Contudo conseguimos superar-nos no segundo set e vencido o mesmo, devido à estabilização do KI e à diminuição do serviço agressivo, pois estávamos a cometer muitos erros nessa ação. Os terceiro e quarto sets foram atípicos, com muitos erros de bloco e de movimentação defensiva, o que acabou por ditar a eliminatória e afastar o BFC de seguir em frente neste *play-off*, ao perder por 3-1 frente ao LVC.

Na visão do estagiário, deveríamos ter estudado e preparado ainda mais o adversário, não generalizando a informação, mas sim detalhando-a com a intenção de ir ao pormenor e saber cada tendência em cada momento do jogo, pois um dos objetivos nesta época seria tentar chegar o mais longe possível nos *play-offs*, podendo vir a disputar o título de campeão da primeira divisão (2.º título do campeonato).

Desta maneira, após a derrota neste *play-off*, por 3-1, o BFC disputou dois jogos com o derrotado do outro *play-off*, o GCV, tendo conseguido vencê-los por 3-1, um em casa e outro fora. Nestes encontros, foi cumprido o PJ estabelecido, tendo no segundo alterado a bola de transição em Z2 e Z4, procurando *block-out* e linha. Este último *play-off* serviu para efetuar o ranqueamento das equipas e prolongar a época oficial, ficando o BFC em 7.º lugar, no final da 2.ª fase do campeonato nacional.

Quadro 6 – Resultados Campeonato Nacional – 2.ª fase

RESULTADOS – 1.ª FASE – 2.ª VOLTA				
Jogo	Adversário	Resultado	Situação	Resultado previsto
	C – Casa F – Fora		D – Derrota V – Vitória	
APURAMENTO CAMPEÃO NACIONAL I DIVISÃO – 1.º PLAY-OFF – 6.º/7.º				
1	LVC (F)	1-3	D	3-2
2	LVC (C)	2-3	D	3-2
3	LVC (C)	3-2	V	3-2
4	LVC (F)	3-1	D	2-3
APURAMENTO CAMPEÃO NACIONAL I DIVISÃO – 2.º PLAY-OFF – RANQUEAMENTO 7.º / 8.º CLASSIFICADOS				
1	GCV (F)	1-3	V	1-3
2	GCV (C)	3-1	V	3-1

Na Taça de Portugal, as equipas da 1.ª divisão do campeonato nacional só entraram nos 1/8 de finais desta competição, podendo-nos ser atribuída, no sorteio, uma equipa da primeira, da segunda e até mesmo da terceira divisões. Ao BFC, nos 1/8 finais, foi atribuída a Academia José Moreira, clube que militava na 2.ª divisão nacional, tendo investido neste ano para uma possível subida ao escalão principal. Neste encontro, a equipa técnica alertou para a sua importância, porque, sendo de eliminação, não nos era favorável ficar de fora desta prova. Assim, a equipa correspondeu às expectativas, tendo praticado o PJ delineado e vencendo por 3-0, o que permitiu ao BFC seguir para as 1/4 finais. Nos 1/4 finais, por sorteio da FPV, a equipa do Bessa enfrentou a grande formação do Leixões SC, campeã nacional da temporada anterior e que terminara no 1.º lugar da 1.ª fase no presente Campeonato Nacional. Nos dois encontros anteriores desta época, as leixonenses tinham-nos vencido, e como favoritas, voltaram a ganhar-nos, pela terceira vez. Quando pretendíamos alcançar as meias finais, acabámos por ser eliminados, por 3-0, seguindo o LSC, com todo o mérito, para a fase seguinte da Taça de Portugal.

Já na fase transitória, treinou-se numa vertente de menor carga e intensidade, para recuperar lentamente, através de jogos e atividades lúdicas, sendo parcialmente reduzido o tratamento técnico-tático, mas tendo sempre presente a ideia de aperfeiçoamento das tarefas para o próximo ciclo. Nesta

fase, focou-se também o estado emocional positivo e a predisposição das atletas treinarem, uma vez que é a chave para o sucesso.

Concluindo esta reflexão macro, podemos referir que foi motivante para o estudante ter o estágio como uma etapa de enriquecimento, tendo aproveitado para desenvolver o seu tema principal, a construção e aplicação do PJ no treino e no jogo, aliado à orientação do MJ. O mestrando considera que cresceu bastante com esta etapa, sendo muito positiva para a sua formação e entende também ter dado o seu pequeno contributo para que o voleibol feminino português possa melhorar.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegando ao fim deste trabalho, é importante apresentar um conjunto de reflexões finais, nomeadamente acerca dos seguintes capítulos: A) o tema de estudo (o valor do MJ e do PJ no voleibol e o interesse do contexto real de prática relacionado com os dois conceitos anteriores); B) a indicação de algumas sugestões e perspetivas para o futuro; C) a importância do estágio profissionalizante para o crescimento pessoal e profissional do mestrando.

A) No que diz respeito ao tema em estudo no estágio profissionalizante, podemos dizer que o MJ é um guia orientador que define a maneira de jogar de uma equipa, com o intuito de construir uma ideia de jogo, para atingir o sucesso, estando sujeito a alterações, por não existir um modelo final e perfeito. Assim, não se deve treinar só por treinar, pois o treino deve estar orientado por um guião, o MJ, vindo este antes de tudo, mesmo antes do PJ. O plano de jogo é um planeamento de curto prazo, sendo isto ainda mais verdadeiro ao falarmos de uma modalidade desportiva que, semanalmente, muda de adversário. Este pode ser alterável ou ajustável, devido a várias condicionantes, como por exemplo, a mudança de jogo do adversário ou as lesões de atletas. Existe uma ligação muito forte entre o MJ e o PJ, estando este dependente daquele, sendo esta conexão essencial para a construção de uma performance desportiva com êxito. Assim, o treinador é um pensador do treino e do jogo e não um mero executante prático do treino.

Em relação ao contexto real de prática na equipa de estágio, o MJ era caracterizado pelos seguintes aspetos: o serviço à zona ou ao sistema, com agressividade; jogar acelerado nas pontas; com bola A, jogar pelo meio da rede até aos 10 pontos, posteriormente até aos 20 alternar entre a central e a ponta e de seguida até aos 25 apenas pelas pontas; o objetivo da distribuição era sempre que possível abrir a rede; o sistema defensivo, principalmente a Z6, devia reforçar a diagonal (losango); na *freeball*, a jogadora prioritária era a libero e se necessário, a ponta defensora; na *downball*, a linha de defesa devia ser de 2+1. O MJ na fase inicial da época foi sempre o guia dos treinos, pois tínhamos como intenção adquirir a forma de jogar da equipa e posteriormente, ao longo da época, fomos aperfeiçoando o mesmo, com o objetivo de criar bons

resultados e alcançar os objetivos propostos, nomeadamente a manutenção.

Relativamente ao PJ do BFC, era visto de duas formas: uma primeira, mais individual (com a fotografia da atleta, nome, tendências de ataque com bola alta e rápida na Z4, ataque na Z2, serviço, bem como, as respetivas marcações de bloco para cada uma das situações e algumas notas breves acerca da receção individual); a segunda forma era mais específica, por rotação (destacando-se as tendências da equipa, segundo o seis habitual, por rotação, quer em *side-out*, quer em transição, bem como os nossos alvos de serviço pela respetiva formação). O mesmo PJ, em alguns jogos, foi adaptado, antes e durante o jogo, perante a qualidade e a forma de jogar do adversário, sempre com o intuito da nossa equipa chegar à vitória.

Quando se aborda o PJ, falamos em análise e observação da performance desportiva, o que nos leva a realizar a visualização, através de vídeos, tendo a equipa de estágio efetuado, geralmente, uma vez por semana, de forma coletiva. No entendimento do estagiário, era importante investir-se mais tempo para executar sessões coletivas e principalmente, individuais, pelo menos, com as centrais e as distribuidoras. Esta sugestão vai ao encontro do pensamento dos treinadores de elite do voleibol português e internacional, expresso no questionário realizado pelo mestrando, sugerindo-se fazer da seguinte maneira: na visualização do vídeo do adversário, de modo individual (por rotação e coletiva); as sessões individuais, duas vezes, com distribuidoras e centrais, uma vez com as pontas, as opostas e as liberos, e de preferência de segunda a quarta-feira; as sessões coletivas devem realizar-se desde quarta-feira até ao dia do jogo, mantendo-se sempre que possível a análise por complexo e por rotação.

Já sobre a estrutura semanal de treinos, a opinião do mestrando liga-se às ideias dos treinadores entrevistados, devendo praticar-se o seguinte modelo: no primeiro treino, dar início à preparação do adversário; no segundo, trabalhar aspetos individuais do adversário; a partir de meados da semana, executar partes específicas do PJ; e nos restantes dias, procurar aumentar o volume de jogo voltado para o PJ e sempre que possível aperfeiçoar o MJ. Em conclusão, o PJ foi essencial na preparação dos jogos do BFC com os

adversários, devendo, no pensamento do estudante, ter sido melhor executado, principalmente nas sessões de treinos semanais.

B) Para melhorar a prática do treinador, aumentar o nível competitivo da primeira divisão nacional e reforçar o estudo da temática abordada, com base no seu estágio, o mestrando apresenta algumas propostas e perspectivas para o futuro.

As sugestões são as seguintes:

- O MJ deve ser bem estruturado, desde o início da época desportiva, tendo em conta os objetivos da equipa, as ambições do clube em que está integrada, os seus recursos humanos, técnicos e materiais;
- O PJ deve ser programado tendo em vista a competição seguinte, focado no adversário a enfrentar e treinado durante a semana anterior;
- Deve existir um bom entendimento e uma cooperação leal entre os elementos da equipa técnica, os dirigentes e os restantes departamentos do clube;
- Durante o jogo, os tempos técnicos dados pelo regulamento e os pedidos pela equipa devem servir, não só para serenar a equipa que dirigimos e quebrar o ritmo do adversário, mas sobretudo para dar instruções técnicas e táticas à equipa;
- A visualização do adversário é fundamental para conhecê-lo e poder vencê-lo, devendo tal acontecer, pelo menos três vezes por semana, tanto a nível individual, como em grupo;
- Melhorar o quadro competitivo do Campeonato Nacional da 1.^a divisão de voleibol feminino, apontando duas propostas, sempre com o objetivo de aumentar o número de jogos (evitando jornadas duplas), começando a meados de setembro e se prolongar até finais de maio/inícios de junho:
 - a primeira, criando uma 3.^a volta na 1.^a fase (sendo determinada a escolha da casa com base na classificação do ano anterior) e uma 2.^a fase, apenas com os 4 primeiros a lutarem para o título de campeão nacional, havendo *play-offs* entre o 1.^o e o 4.^o classificados e o 2.^o e o 3.^o da fase anterior; posteriormente, os vencedores desses dois cruzamentos disputariam a final e os perdedores a classificação de 2.^o e 3.^o lugares; já do

5.º ao 8.º classificados disputavam a Taça da FPV, com duas voltas; em relação aos últimos 4 classificados, seria mantida a fórmula atual;

- a segunda, mantendo a 1.ª fase, com duas voltas e criando uma 2.ª fase, com a divisão da tabela com os 8 primeiros a disputarem *play-offs* entre eles, pela luta do título nacional (cruzando os 1.º/8.º; 4.º/5.º; 2.º/7.º; 3.º/6.º - sempre à melhor de 5 jogos) e os 4 últimos a discutirem a descida de divisão, como se faz presentemente.

Numa perspetiva para o futuro, apontamos as seguintes ideias:

- Aprofundar o tema deste trabalho;
- Ligar esta temática a outras áreas, como a imagética e a tática;
- Alargar o estudo temático ao voleibol masculino;
- Aproximar mais a vertente prática do treino à teórica;
- Reforçar a formação académica e profissional do mestrando, através de uma perspetiva reflexiva e ativa;
- Transformar este tipo de trabalhos em livros didáticos, partilhando o conhecimento com a comunidade de treinadores e, dessa forma, estimulando a discussão crítica acerca destes temas.

C) Relativamente ao estágio profissionalizante, o mestrando considera que foi uma etapa fundamental, porque lhe deu uma preparação formativa para o seu futuro profissional, carregado de diversas experiências, com o intuito de ser um profissional competente, através da preparação técnico-científica e do relacionamento social. O estagiário teve uma integração muito positiva na entidade de acolhimento, pois houve uma boa relação com as atletas, a equipa técnica e os dirigentes; as sessões de treino corresponderam, na sua maioria, ao planeamento programado; foi pontual e assíduo nos treinos e jogos; ajudou a criar e a manter boas rotinas de treino; foi responsável e realista nos treinos que orientou; foi autónomo, sob as indicações do treinador principal; cooperou com todos os outros treinadores do clube, estagiários ou não, ajudando-os nas suas solicitações; cumpriu os objetivos do clube, da equipa e do estágio; foi bastante positivo o seu empenho no estágio; participou em diversas ações de

formação, destacando o “Encontro Nacional de Treinadores de Voleibol”, o “Seminário Online de Voleibol, Organização do contra-ataque em voleibol de alto nível – diferentes perspectivas” e o “Pensar o voleibol – Um encontro de gerações”.

A terminar este relatório, o mestrando refere mais alguns pontos relevantes do seu estágio, sobretudo de cunho pessoal, e que serviram para o seu crescimento, como ser humano e treinador. Lidou com situações positivas e negativas, sendo as últimas essenciais para saber como trabalhar no futuro profissional em casos problemáticos, quer no campo técnico-tático, como na área emocional. Por exemplo, o estagiário aprendeu que é preciso saber resolver as situações, quando as atletas têm dias com ações menos bem conseguidas, devendo-se, em primeiro lugar, conversar com elas, em vez de afastá-las imediatamente, pois, acima de tudo, são seres humanos e com sentimentos. Outra situação foi como saber agir com um treinador principal, como sucedeu com o estudante que teve de lidar com um técnico caracterizado por uma personalidade forte e muito expansiva, o que o levou algumas vezes a ser castigado pela FPV e por isso o estagiário teve que assumir a direcção da equipa em cinco jogos oficiais. Tal facto fez aumentar a responsabilidade do mestrando, vivendo a real situação de treinador principal do escalão mais alto do voleibol português, o que se tornou uma experiência enriquecedora. Também o estudante percebeu a importância da ligação do conhecimento teórico do ensino superior com a prática corrente do treino, para ultrapassar alguns problemas, e principalmente para compreender a mente da atleta que concilia a competição com a sua vida extradesportiva, bem como acabou por melhorar a capacidade comunicativa e de liderança do estagiário, ao longo da época. O mestrando entendeu a importância que tem a percepção das atletas e a sua ligação emocional às orientações do treinador, pois quando entendem o pedido solicitado pelo líder e a maneira de se adequar às envolvências do jogo, os procedimentos do grupo completam-se.

O estagiário ganhou uma grande lição: ser treinador é uma das profissões mais exigentes e complexas, devendo preocupar-se com a pessoa integral que é a jogadora, porque trabalha com seres humanos que têm uma

grande mistura de sentimentos e comportamentos num grupo (sendo uns bem-educados, outros menos, nuns dias estão alegres, noutros tristes, vivendo momentos de euforia, mas também revolta e frustração). Reforçando a ideia, tudo isto precisa de uma forte relação entre o treinador e a atleta, permitindo-a estar dentro do processo, pois através da proximidade entre ambos criam-se laços positivos e importantes para o desenvolvimento das jogadoras. Assim, o estudante é parte integrante do processo, sendo essencial perceber o que motiva as atletas para o alcance do sucesso, e desta forma, o mestrando acabou por adquirir mais conhecimento e experiência.

Uma outra forma de aprendizagem por parte do estagiário foi a persistente e contínua realização das reflexões semanais, abordando a semana de treinos e de jogos, o que acabou por ser enriquecedor, porque, para além de registar os acontecimentos, ganhou conhecimentos, refletiu sobre os mesmos e deu a sua opinião crítica sobre diversos assuntos, como os exercícios de treino, os focos semanais, o modelo de jogo e os planos de jogo. As mesmas reflexões contribuíram imenso para a construção da sua identidade, para a aprendizagem das atletas com que trabalhou e, essencialmente, na forma como atuou, no sentido de procurar estratégias didáticas e metodologias que operassem como resoluções para os problemas da prática. Por outro lado, as conversas com os treinadores e dirigentes do seu e dos outros clubes revelaram ser momentos de notável aprendizagem, possibilitando ao estagiário desenvolver a sua capacidade não só reflexiva, mas igualmente de discussão acerca das competências para o sucesso do treinador e do desenvolvimento da sua equipa.

Com esta experiência, o estagiário defende que o treino é um processo dinâmico e que compromete uma atualização persistente de conhecimentos, competências e aprendizagem ao longo de toda a carreira. Deve-se ainda salientar que o treinador tem de saber gerir o grupo com os mais diferentes tipos de pessoas e os seus estados emocionais, de forma a aumentar a coesão do grupo, criando situações de igualdade, com as regras bem vinculadas, fomentando uma boa relação entre os treinadores e assim melhorar o ambiente das sessões de treino, diminuindo os conflitos e aumentando a entrega das

atletas no processo de treino. Por fim, a principal conclusão que o mestrando retirou deste ano de estágio é que adquiriu conhecimentos e capacidades necessárias ao exercício da sua profissão e com muito esforço e dedicação, o mestrando aprendeu e cresceu como pessoa e treinador. Em resumo, este estágio, realizado na FADEUP e no BFC, foi importante para o aumento da formação técnica e científica do mestrando, podendo tornar-se num melhor profissional e também dar o seu contributo à modalidade de voleibol, designadamente no alto rendimento. Contudo, apesar de ter desenvolvido várias aptidões pedagógicas e profissionais, o estudante tem perfeita consciência que tem um longo caminho a percorrer.

8. SÍNTESE FINAL

O relatório de estágio profissionalizante trata da temática relativa ao desenvolvimento de Planos de Jogo em voleibol, desde a sua construção, passando pela aplicação no processo de preparação, até à concretização em competição, um assunto ainda pouco estudado e que dispõe de pouca bibliografia.

O estágio foi integrado no Mestrado de Treino em Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e teve a sua realização prática na equipa sénior feminina de voleibol do Boavista Futebol Clube (BFC), participante na 1.ª divisão nacional, em 2017/2018.

Este estágio foi importante para a preparação formativa do mestrando, para o seu futuro profissional, tendo como principais motivações as seguintes: paixão pelo voleibol; desejo de ser profissional competente, através da preparação técnico-científica e do relacionamento social; entender a criação do Modelo de Jogo (MJ) e dos Planos de Jogo (PJs) como a base do jogo e da ação do treinador.

Os principais objetivos deste trabalho foram: compreender a importância do modelo de jogo, a utilidade do plano de jogo e o valor da sua relação para a promoção de uma melhor performance desportiva; criar as bases de um treinador de alto rendimento, num contexto real de prática, na 1.ª divisão portuguesa, relacionadas com o Modelo de Jogo e o comportamento das equipas adversárias; desenvolver as competências de construção do planeamento da época, de liderança e de comunicação e maximizar o rendimento das atletas; observar e analisar o comportamento das equipas, bem como os diversos momentos do jogo.

As tarefas mais relevantes do estagiário foram: ser treinador adjunto; colaborar na construção do planeamento anual da época; organizar e orientar os treinos; dirigir treinos específicos (distribuidoras, centrais e recetoras); participar nas tomadas de decisão, no treino e na competição; efetuar o *scouting* (C&S e DV4); construir os PJs; fazer o registo permanente do processo de treino e da competição.

Da revisão da literatura, resumindo o pensamento dos autores consultado, podemos concluir que o Modelo de Jogo é o guia orientador, que define a maneira de jogar de uma equipa, com o intuito de construir uma ideia de jogo, para atingir o sucesso. O MJ está sujeito a alterações, por não existir um modelo final e perfeito. Assim, não se deve treinar só por treinar, pois o treino deve estar dirigido por um guião, o MJ. Por sua vez o Plano de Jogo é o planeamento de curto prazo (semanal), aplicado em treino e em competição, de modo a favorecer o sucesso desportivo, podendo ser alterado ou ajustado, devido a várias condicionantes. Também é fundamental referir que há uma grande relação entre o MJ e o PJ, sendo esta essencial para a construção de uma performance desportiva com êxito, devendo, por isso, o treinador ser um pensador do treino e do jogo e não um executante prático do treino.

Em contexto real de prática na equipa de estágio, o MJ – que foi sendo aperfeiçoado ao longo da época – era caracterizado, entre outros, pelos seguintes aspetos: o serviço à zona

ou ao sistema, com agressividade; jogar acelerado nas pontas; com bola A, jogar pelo meio da rede até aos 10 pontos, posteriormente até aos 20 alternar entre a central e a ponta e de seguida até aos 25 apenas pelas pontas; o objetivo da distribuição era sempre que possível abrir a rede; o sistema defensivo, principalmente a Z6, devia reforçar a diagonal (losango); na *freeball*, a jogadora prioritária era a libero e se necessário, a ponta defensora; na *downball*, a linha de defesa devia ser de 2+1. Relativamente ao PJ do BFC, era visto de duas formas: uma primeira, mais individual (com a fotografia da atleta, nome, tendências de ataque com bola alta e rápida na Z4, ataque na Z2, serviço, bem como, as respetivas marcações de bloco para cada uma das situações e algumas notas breves acerca da receção individual); a segunda forma era mais específica, por rotação (destacando-se as tendências da equipa, segundo o seis habitual, por rotação, quer em *side-out*, quer em transição, bem como os nossos alvos de serviço pela respetiva formação). O mesmo PJ, em alguns jogos, foi adaptado, antes e durante o jogo, perante a qualidade e a forma de jogar do adversário, sempre com o intuito da nossa equipa chegar à vitória.

A apresentação do PJ à equipa deve ser realista, coerente, completa e perceptível. No BFC, essa apresentação era realizada uma a duas vezes por semana, de modo coletivo e com recurso ao vídeo, a uma apresentação em *power point* e ao papel.

Para verificar se a prática da equipa de estágio e as ideias do mestrando estavam corretas, o estagiário fez um questionário a diversos treinadores *experts*, recolhendo as opiniões que se seguem como um bom modelo a realizar:

1 – Quanto à visualização do vídeo do adversário, deve ser efetuada de forma individual (por posição) e coletiva; as sessões individuais realizadas por distribuidoras e centrais (2 vezes/semana), pontas, opostas e líberos (1 vez) e de segunda a quarta-feira; as sessões coletivas devem ser de meados da semana até ao dia do jogo; as análises do adversário precisam ser por complexo e rotação (KI e KII) e ainda por ataque e serviço individuais;

2 – A estrutura da semana de treinos, no entendimento dos treinadores de elite entrevistados, deve cumprir o seguinte: 1.º treino, início da preparação do adversário; 2.º treino, trabalho de aspetos individuais do adversário; meados da semana, execução específica do PJ; restante semana, aumento do volume de jogo, voltado para o PJ e o seu aperfeiçoamento.

Como reflexões finais deste relatório de estágio profissionalizante, podemos destacar as seguintes:

1 – O Modelo de Jogo e os Plano de Jogo são fundamentais para o sucesso no voleibol e a equipa de estágio praticava esta ligação, sendo também importante a visualização do adversário;

2 – O estágio apresentou-se como decisivo para a formação profissional, seguindo o mestrando os princípios da responsabilidade, autonomia, assiduidade e pontualidade. Foi uma oportunidade para a aprendizagem no relacionamento com as atletas, equipa técnica e direção do clube, a ligação conhecimento teórico com a prática, fazendo-o crescer como pessoa e treinador, concluindo-se que esta profissão é muito exigente, mas desafiante.

3 – Como perspectivas para o futuro, é essencial aprofundar o estudo do tema, alargando-o ao voleibol masculino, relacioná-lo com outras áreas e reforçar a formação académica e profissional.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, J., Esteves, F., Araújo, R., Thomas, L., & Mesquita, I. (2012). Tactical determinants of setting zone in elite men's volleyball. *Journal of sports science & medicine*, 11(1), 64. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/258035191_Tactical_determinants_of_setting_zone_in_elite_men%27s_volleyball.
- Afonso, J., Laporta, L. & Mesquita, I. (2017). A importância de diferenciar o KII do KIII no Voleibol feminino de alto nível. FADEUP. Consultado em 29 de setembro de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318240324_A_importancia_de_diferenciar_o_KII_do_KIII_no_voleibol_feminino_de_alto_nivel?enrichId=rgreq-ca03a117b9115572722409ddb40a72eb-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMxODI0MDMyNDtBUzo1MTM1MDE0ODc5NDM2ODBAMTQ5OTQzOTcwMzE5MA%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf.
- Afonso, J., & Mesquita, I. (2007). Estudo piloto acerca da relação entre jogada de ataque e tempo de ataque em voleibol feminino. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(Supl.1), 46-47.
- Afonso, J. & Mesquita, I. (2011). Determinants of Block Cohesiveness and Attack Efficacy in High-Level Women's Volleyball. *European Journal of Sports Science*, 11, 69-75. Consultado em 28 de abril de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/254229844_Determinants_of_block_cohesiveness_and_attack_efficacy_in_high-level_women%27s_volleyball.
- Afonso, J., Mesquita, I., Marcelino, R. e Silva, J. (2010). Analysis of the setter's tactical action in high-performance women's volleyball. *Kinesiology*, 42(1), 82-89. Consultado em 7 de março de 2018, disponível em: <https://hrcak.srce.hr/file/82646>.
- Afonso, J., Mesquita, I., & Palao, J. M. (2005a). Relationship between the use of commit-block and the numbers of blockers and block effectiveness. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5(2), 36-45. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/24748668.2005.11868326?needAccess=true>.
- Afonso, J., Mesquita, I., & Palao, J.M. (2005b). The relationship between Spike tempo and zone on the number of blockers in a variety of men's national team game phases. *International Journal of Volleyball Research*, 8(1), 19-23.
- Amieiro, N. (2005). *Defesa à Zona no Futebol: um pretexto para refletir o "jogar"*

... *bem, ganhando!*. Lisboa: Visão e Contextos.

Araújo, J. (1995). *Manual do treinador do desporto profissional*. Porto: Campo das Letras.

Araújo, R., Castro, J., Marcelino, R. & Mesquita, I. (2010). Relationship between the Opponent Block and the Hitter in Elite Male Volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 6(4), 1-10. doi: 10.2202/1559-0410.1216. Consultado em 3 de abril de 2018, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/257044645_Relationship_between_the_Opponent_Block_and_the_Hitter_in_Elite_Male_Volleyball.

Araújo, R., Coutinho, P., Delgado, M., Paço, A. & Mesquita, I. (2012). *Análise da Ação de Ataque do Jogador Oposto em Voleibol - Estudo aplicado em equipas de elite no Campeonato do Mundo de 2007*. Sociedade Portuguesa de Pedagogia do Desporto, p. 195-206.

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.

Baacke, H. (1981). *International Volleyball Federation Coaches Manual*. The Canadian Volleyball Assoc./Ian Stoddart.

Barachowski, A. (1995). *Guía de Voleibol de la AEAB*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Barbosa, D. (2003). *A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol*. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/100059>.

Barr, K. & Hall, C. R. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243-261. Consultado em 17 de junho de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232534041_The_use_of_imagery_by_rowers.

Bergeles, N. & Nikolaidou, M. (2011) Setter's performance and attack tempo as determinants of attack efficacy in Olympic-level male volleyball teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), 535-544. Consultado em 23 de março de 2018, disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/24748668.2011.11868571?needAccess=true>

Bizzocchi, C. (2000). *O Voleibol de Alto Nível – da iniciação à competição*. São Paulo: Fazendo Arte Editorial.

Boavista Futebol Clube. (28 de abril de 2014). *Voleibol – um pouco da história* [Mensagem em blogue]. Consultado em 23 de março de 2017, disponível

em <http://act-amadoras-boavista.blogspot.pt/2014/04/voleibol-um-pouco-de-historia.html>.

Boavista Futebol Clube (2017a). *Boavista Futebol Clube - Facebook*. Consultado em 15 de março de 2017, disponível em https://pt-pt.facebook.com/boavistafc.pt/?ref=page_internal.

Boavista Futebol Clube (2017b). *Boavista Futebol Clube - Site oficial*. Consultado em 23 de março de 2017, disponível em <https://www.boavistafc.pt/pt/go/boavista-de-hoje>.

Boavista Futebol Clube (2017c). *Boavista Futebol Clube - Wikipédia*. Consultado em 15 de março de 2017, disponível em https://pt.wikipedia.org/wiki/Boavista_Futebol_Clube.

Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4th Edition). Champaign: Human Kinetics.

Canossa, S., Garganta, J., Lloret, M., Argudo, F., & Fernandes, R. (2009). *Caracterização da organização do processo ofensivo em pólo aquático feminino de elite*. Santa Maria da Feira: Fundação Técnica e Científica do Desporto. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v5n2/v5n2a02.pdf>.

Carling, C. (2005). Applying match analysis to improve defending performance. *Insight Live*, [S.l.], 15 novembro, 2005.

Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. (Eds.). (2009). *Performance assessment for field sports*. London: Routledge.

Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. London: Routledge. Consultado em 3 de outubro de 2017, disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737797/>.

Carvalho, C. (2000). *As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des)abstracção*. Porto. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/97191>.

Carvalho, C. (2001). *No treino de Futebol de rendimento superior. A recuperação é muitíssimo mais do que “recuperar”*. Braga: Edição Liminho, Indústrias gráficas Lda.

Casarin, R., & Esteves, L. (2010). *O modelo de jogo como “norteador” na formação de atletas*. Geffut, Universidade do Futebol. Consultado em 27

de abril de 2017, disponível em <http://universidadedofutebol.com.br/wp-content/uploads/pdf/Artigo%20-%20PDF%20modelo%20de%20jogo.pdf>.

Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). Uso defensive del espacio de interacción en fútbol defensive. *International Journal of Sport Science*, 9(1), 126-136.

Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (1996). *Futebol – A Organização do Jogo*. Edição do Autor.

Castelo, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo* (2.^a ed.). Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

Castro, J. & Mesquita, I. (2008). Estudo das implicações do espaço ofensivo nas características do ataque no Voleibol masculino de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(1), 114-125. Consultado em 7 de março de 2018, disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpcd/v8n1/v8n1a12.pdf>.

Castro, J., Souza, A., & Mesquita, I. (2011). Attack Efficacy in Volleyball: Elite Male Teams. *Perceptual and motor skills*, 113(2), 395-408. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2466/05.25.PMS.113.5.395-408>.

César, B. & Mesquita, I. (2006). Caracterização do ataque do jogador oposto em função do complexo do jogo, do tempo e do efeito do ataque: estudo aplicado no voleibol feminino de elite. *Revista brasileira de Educação Física Esporte*, 20(1), 59-69. Consultado em 2 de março de 2018, disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/download/16614/18327>.

Cezarano, M & Rocha, C. M. (2006). A distribuição dos levantamentos no voleibol infanto-juvenil feminino. *Revista Digital*, 101, 1-8. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd101/voleibol.htm>.

Ciuffarella, A., Russo, L., Masedu, F., Valenti, M., Izzo, R., & De Angelis, M. (2013). Notational Analysis of the Volleyball Serve. *Timisoara Physical Education & Rehabilitation Journal*, 6(11), 29-35. Consultado em 3 de março de 2018, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/291415020_Notational_Analysis_of_the_Volleyball_Serve.

- Confederação dos Treinadores de Portugal (2011). Reflexão sobre o *Programa Nacional de Formação Treinadores (PNFT)*. Paços de Arcos: Confederação de Treinadores de Portugal. Consultado em 16 de janeiro de 2018, disponível em <http://www.treinadores.pt/pt/artigos/artigospublicacoes/123-programa-nacional-de-formacao-de-treinadores-presente-e-futuro>.
- Costa, G., Afonso, J., Brant, E., & Mesquita, I. (2012). Differences in game patterns between male and female youth volleyball. *Kinesiology*, 44(1), 60-66. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/f73c/321e5e59f9766a6419e3943bf8734527fe06.pdf>.
- Costa, G., Barbosa, R., Freire, A., Alves, C. & Greco, P. (2014). Análise das estruturas do Complexo I à luz do resultado do set no voleibol feminino. *Motricidade*, 10(3), 40-49. Consultado em 7 de março de 2018, disponível em: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10\(3\).2899](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10(3).2899).
- Costa, G., Ferreira, N., Junqueira, G., Afonso, J., & Mesquita, I. (2011). Determinants of attack tactics in youth male elite volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(1), 96-104. Consultado em 7 de março de 2018, disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/24748668.2011.11868532?needAccess=true>.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz*, 15(3), 657-668. Consultado em 29 de abril de 2017, disponível em: <http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/israel%20principios%20taticos.pdf>
- Costa, V., Noce, F., & Samulski, D. (2006). A Criatividade no Desporto Brasileiro de Alto Rendimento: uma análise dos conceitos e diferenças existentes entre géneros. *Revista Brasileira de Psicologia do Desporto e Educação Física*, 0, 83-106. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em <http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiTusGnzMTTAhXGPRQKHUMkD1gQFggiMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.lapes.com.br%2Flapes%2Findex.php%2Fpublicacoes%2FAspectos%2520Cognitivos%2520no%2520Esporte%2Fa-criatividade-no-voleibol-brasileiro-de-alto-rendimento-analise-dos-conceitos-e-diferencas-entre-generos%2Fdownload&usg=AFQjCNft3Nv7PJMq8yYvXfiEBGMIMSrl7w&sig2=gln1GHijq3OilsX2Saus7Q>.
- Cunha, P. (1998a). Sistemas de jogo, tática individual e organização colectiva nas fases de receção do serviço e contra-ataque. In: *Manual de Treinadores – Volume I* (pp. 37-83). Porto: Federação Portuguesa de Voleibol.

- Cunha, P. (1998b). Estatística. In: *Manual de Treinadores – Volume II* (pp. 83-92). Porto: Federação Portuguesa de Voleibol.
- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo – Modalidades coletivas. Manual de curso de treinadores de desporto, Grau II*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Espá, A., Ferrer, R. & Pérez, C. (2002). Estudio de la recepción del saque en el voleibol masculino español de elite tras la incorporación del jugador libero. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(4), 37-49. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista4/artvolei.htm>
- Espá, A., Santos, J., Martínez, M., Ferrer, R. & Oña, A. (2000). La facilitación defensiva a través del saque en el voleibol femenino de alto nivel. *European Journal of Human Movement*, 6, 175-189. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278422>.
- Esteves, F. & Mesquita, I. (2007). Study on setting zone in elite men's volleyball depending on setter player and type of set. *Portuguese Journal of Sport Sciences*, 7, p. 21-84.
- Faria, R. (1999). *“Periodização Tática”. Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Porto. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Consultado em 25 de abril de 2017, disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/93055?locale=pt>.
- Federação Internacional de Voleibol (2009). Consultado em 25 de setembro de 2017, disponível em <http://www.fivb.org/Vis2009/Images/GetImage.aspx?No=201758411>.
- Fidalgo, F. (1998). Estatística. In: *Manual de Treinadores – Volume II* (pp. 93-106). Porto: Federação Portuguesa de Voleibol.
- Figueiredo, R. (2015). *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.
- Frade, V. (1985). *Alta Competição – Que exigências do tipo metodológico? Comunicação apresentada ao Curso de Atualização – Futebol*. Instituto Superior de Educação Física da Universidade do Porto. Porto, 1985.

- Franco, G. (2000). *Psicologia no esporte e na atividade física*. São Paulo: Manole.
- Franks, I. (1997). Use of feedback by coaches and players. In T. Reilly, J. Bangsbo, & M. Hughes (Eds.), *Science and football III* (pp. 267-268). London: SponPress.
- Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na “concentração tática” que está na ESPECIFICIDADE; no que deve ser uma operacionalização da “Periodização Tática”*. Edição do autor. Consultado em 25 de abril de 2017, disponível em <https://pt.scribd.com/document/244683639/Monografia-Sima-o-Freitas-2004-A-especificidade-que-esta-na-concentrac-a-o-ta-ctica-pdf>.
- Fröhner, B. (2000). *Volleyball: game Theory and drills*. Canada: Sport Book Publisher.
- Gama, J. (2013). *Network – Análise da interação de dinâmica do jogo de futebol*. Coimbra. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/25102/1/Tese%20Jose%20Gama.pdf>.
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M. & Vaz, V. (2017). *Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol*. S. Pedro do Estoril: Primebooks.
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., Belli, R., Vaz, V., Ribeiro, J., & Figueiredo, A. (2016). Networks and centroid metrics for understanding football. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 38(2), 75 - 90. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em <https://www.ajol.info/index.php/sajrs/article/view/141755/131490>
- Gambardella, B. (1996). Servicio. In B. Bertucci (Ed.), *Guia de Voleibol de la A.E.A.V.* (pp. 125-140). Barcelona: Col. Deporte & Entrenamiento/ Editorial Paidotribo.
- Garcia-Hermoso, A., Dávila-Romero, C., & Saavedra, J. M. (2013). Discriminatory power of game-related statistics in 14-15 year age group male volleyball, according to set. *Perceptual and Motor Skills*, 116(1), 132-143. doi: 10.2466/ 03.30.PMS.116.1.132-143.
- Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 63-82). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da*

organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Consultado em 25 de abril de 2017, disponível em https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiT7LPNpcPTAhUC6RQKHAP8BDsQFggiMAA&url=https%3A%2F%2Frepositorio-aberto.up.pt%2Fbitstream%2F10216%2F10267%2F3%2F752_TD_01_P.pdf&usg=AFQjCNEGzR_mohxJmqnh8XJkG7fbsxKDtA&sig2=sZAlp_Qi5kda3tm2f6mAsg.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. FADEUP. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2001, 1(1), 57–64.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In D. Araújo (Ed.). *O contexto da decisão: a acção táctica no desporto* (pp. 179-90). Lisboa: Visão e Contextos. Consultado em 10 de abril de 2017, disponível em <http://organizaodejogo.blogspot.pt/2009/11/constrangimentos-da-accao-liberdade-de.html>.

Greco, P.J., & Brenda, R.N. (1998). *Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico*. Belo Horizonte: UFMG.

Gréhaigne, J. (1991). *L' Organisation du jeu en football*. Paris: Editions Actio.

Guagenti, R. (2005). Constructing an Offensive Game Plan. For the High School Level. *Coach & Athletic Director*, 74(6), 20. Consultado em 29 de abril de 2017, disponível em: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=3e2d1e5c-6873-4ee3-ba40-7ff99ee9070c%40sessionmgr102&vid=1&hid=103>.

Guerra, A. (2007). *Estudo da organização ofensiva em voleibol* – Estudo aplicado em equipas de elite mundial. Porto. Dissertação monográfica apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em 7 de dezembro de 2018, disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14488/2/38322.pdf>.

Guerra, I. & Mesquita, I. (2003). As regularidades na aplicação do remate por zona 4 em voleibol em função das zonas alvo de ataque. Estudo aplicado no Campeonato do Mundo de cadetes femininos. In I. Mesquita, C. Moutinho & R. Faria (Eds.), *Investigação em Voleibol. Estudos Ibéricos*

(pp. 169-179). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Hall, C. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* (2.^a ed., pp. 529-549). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Hall, C., Rodgers, W., & Barr, K. (1990). Imagery use among athletes. *The Sport Psychologist*, 4, p.1-10.

Hausenblas H, Hall C., Rodgers, W. & Munroe, K. (1999). Exercise imagery: Its nature and measurement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 171-180. Consultado em 20 de fevereiro de 2018, disponível em: <https://doi.org/10.1080/10413209908404198>.

Herzog, K., Voigt, H.-F., Westphal, G. (1985). *Volleyballtraining – Grundlagen und Arbeitshilfen für das Training und die Betreuung von Mannschaften*. Schorndorf: Hofmann.

Hileno, R. & Buscà, B. (2012). Observational Tool for Analyzing Attack Coverage in Volleyball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(47), 557-570. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232815221_Observational_tool_for_analyzing_attack_coverage_in_volleyball.

Horrocks, D., McKenna, J., Whitehead, A., Taylor, P., Morley, A., & Lawrence, I. (2016). Preparation, structured deliberate practice and decision making in elite level football: The case study of Gary Neville (Manchester United FC and England). *International Journal of Sports Science & Coaching*. 11(5), 673-682. Consultado em 28 de abril de 2017, disponível em: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=3e2d1e5c-6873-4ee3-ba40-7ff99ee9070c%40sessionmgr102&vid=1&hid=103>.

Hughes, C. & Franks, I. (1997). *Notational analysis of sport*. London: E. & F.N Spon.

Hughes, M., & Franks, I. (2008). *The essentials of performance analysis*. London: Routledge.

Hurst, M. (2016). *Mapeamento Sistémico do Jogo de Voleibol Feminino de Alto Nível através da Análise de Redes Sociais*. Porto. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em 28 de abril de 2017, disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/87885/2/163745.pdf>.

Hurst, M., Loureiro, M., Valongo, B., Laporta, L., Nikolaidis, P., & Afonso, J.

- (2016). Systemic Mapping of High-Level Women's Volleyball using Social Network Analysis: The Case of Serve (K0), Side-out (KI), Side-out Transition (KII) and Transition (KIII). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 695-710. Consultado em 28 de abril de 2017, disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/24748668.2016.11868917?needAccess=true>.
- Hurst, M., Loureiro, M., Valongo, B., Laporta, L., Nikolaidis, P., & Afonso, J. (2017). Systemic Mapping of High-Level Women's Volleyball using Social Network Analysis: The Case of Attack Coverage, Freeball and Downball. *Monten. J. Sports Sci. Med.* 6, 57-64. Consultado em 28 de abril de 2017, disponível em: http://www.mjssm.me/clanci/MJSSM_March_2017_Hurst.pdf.
- Japiassú, H., & Marcondes, D. (2001). *Pequeno dicionário de filosofia*. São Paulo, Jorge Zahar Ed. Consultado em 20 de setembro de 2017, disponível em http://raycydio.yolasite.com/resources/dicionario_de_filosofia_japiassu.pdf.
- João, P. (2004). *Efeito da qualidade da recepção do serviço na efectividade do ataque. Estudo comparativo da prestação dos Jogadores Liberos e Recebedores Prioritários em equipas de elevado rendimento competitivo no voleibol*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em 17 de fevereiro de 2018, disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9656/2/5205_TM_01_C.pdf
- João, P., Mesquita, I., Sampaio, & J., Moutinho, C. (2006). Análise comparativa entre o jogador libero e os recebedores prioritários na organização ofensiva, a partir da recepção ao serviço, em voleibol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3), 318-28. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpcd/v6n3/v6n3a07.pdf>.
- João, P. & Pires, P. (2015). Eficácia do Side-out no Voleibol sénior masculino em função do jogador interveniente. *Motricidade*, 11(4), 142-150. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6302>.
- Jones, R., Housner, L., & Kornspan, A. (1997). Interactive Decision Making na Behaviour of Experienced an Inexperienced Basketball Coaches During Practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 454-468.
- Júnior, N. (2006). Periodização tática: uma nova organização do treinamento para duplas masculinas do voleibol na areia de alto rendimento. *R. Min. Educ. Fís.*, 14(1), 19-45. Consultado em 29 de abril de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Nelson_Marques_Junior/publication/

237067470_PERIODIZACAO_TATICA_UMA_NOVA_ORGANIZACAO_DO_TREINAMENTO_PARA_DUPLAS_MASCULINAS_DO_VOLEIBOL_NA_AREIA_DE_ALTO_RENDIMENTO/links/0c96051b27351c0434000000.pdf.

Júnior, N. (2008). Um modelo de jogo para o voleibol na areia. Conexões, *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 6(3), 13-26. Consultado em 24 de abril de 2017, disponível em https://www.researchgate.net/publication/237067045_UM_MODELO_DE_JOGO_PARA_O_VOLEIBOL_NA_AREIA.

Júnior, R., Andaki, A., & Mendes, E. (2014). Reflexões sobre a análise estatística no voleibol de elite, n.º 196. *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires.

Kolbe, A. (2006). *A importância da preparação tática no desempenho técnico em equipes de voleibol*. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista, Bauru.

Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62-79. Consultado a 1 de março de 2018, disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/24748668.2007.11868388?needAccess=true>.

Lang, P., Kozak, M., Miller, G., Levin, N., & Mclean, A. (1980). Emotional imagery. Conceptual structure and pattern of somato visceral response. *Psychophysiology*, 17,179-192.

Laporta, L. (2014). *A cobertura de ataque em voleibol de alto nível feminino e masculino. Estruturas e regularidades emergentes do jogo*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Consultado em 7 de abril de 2017, disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/75303/2/31320.pdf>.

Laporta, L., Nikolaidis, P., Thomas, L. & Afonso, J. (2015a). Attack coverage in high-level men's Volleyball: Organization on the edge of chaos? *Jornal of Human Kinetics*, 47(1), 249-257. Consultado em 8 de abril de 2017, disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4633260/>.

Laporta, L., Nikolaidis, P., Thomas, L., & Afonso, J. (2015b). The Importance of Loosely Systematized Game Phases in Sports: The Case of Attack Coverage Systems in High-Level Women's Volleyball. *Monten. J. Sports Sci. Med*, 4, 19-24. Consultado em 28 de abril de 2017, disponível em: <http://oaji.net/articles/2015/1029-1426025199.pdf>.

Laporta, L., Afonso, J., & Mesquita, I. (2014). *Systematic characterization of attack coverage formations in high-level men's Volleyball*. Porto:

Departamento de Voleibol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em 28 de abril de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/262012250_SYSTEMATIC_CHARACTERIZATION_OF_ATTACK_COVERAGE_FORMATIONS_IN_HIGH_LEVEL_MEN%27S_VOLLEYBALL.

Le Moigne, J. (1990). *La Modélisation des systemes complexes*. Paris: Bordas. Consultado em 24 de abril de 2017, disponível em http://lirsa.cnam.fr/servlet/com.univ.collaboratif.utils.LectureFichiergw?ID_FICHIER=1295877018078

Lobiatti, R., Cabrini, P., & Brunetti, M. (2009). The side-out complex in volleyball: the effect of reception and attack performance with the final score. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(3), 390.

Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol – A importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Maia, J. (1997). A modelação da performance desportivo-motora. Um contributo centrado no pensamento de Fleischman e Quintance e na modelação da estrutura de covariância. *Movimento*, 6, 34-50. Consultado em 1 de abril de 2017, disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2240/946>.

Maia, N. (2005). *A qualidade da recepção ao serviço em função da zona e do tipo de serviço. Estudo comparativo entre Jogadores liberos e recebedores prioritários em equipas seniores femininas de elevado nível de rendimento competitivo no Voleibol*. Monografia. FADEUP. Consultado em 7 de dezembro de 2018, disponível em: https://sigarra.up.pt/flup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=645.

Manual de cursos de treinadores de desporto – grau II (2016). Lisboa: IPDJ.

Manual de instruções (2017). *Click & Scout, Data Project*.

Manual de instruções (2017). *Data Volley 4, Data Project*.

Marcelino, R., César, B., Afonso, J. & Mesquita, I. (2009). Attack-Tempo and Attack-Type as predictors of attack point made by opposite players in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9, 391. Consultado a 23 de março de 2018, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/233819229_Attack-Tempo_and_Attack-Type_as_predictors_of_attack_point_made_by_opposite_players_in_volleyball.

- Marelić, N., Rešetar, T., & Janković, V. (2004). Discriminant analysis of the sets won and the sets lost by one team in A1 Italian volleyball league – A case study. *Kinesiology*, 36(1), 75-82.
- Marques, C. & Lomônaco, J. (1992). Prática Mental e Aprendizagem de Habilidades Motoras: conceituação, estudos pioneiros e hipóteses explicativas. *Revista Paulista de Educação Física*, 6(1), 67-74.
- Matias, C. J., & Greco, P. J. (2011). Análise da organização ofensiva dos levantadores campeões da Superliga de Voleibol. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(4), 1007-1028. Consultado em 7 de março de 2018, disponível em: <http://www.rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/download/744/710>.
- McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 128-140. Disponível em 24 de abril de 2018, disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/24748668.2009.11868469?needAccess=true>.
- McGarry, T., & Franks, I. M. (2003). The science of match analysis. In T. Reilly & M. Williams (Eds.), *Science and Soccer II*. London: Routledge. Consultado em 4 de outubro de 2017, disponível em: https://books.google.pt/books?hl=en&lr=&id=0JGCAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA265&ots=tXfDphAgnj&sig=cekpHMJF2BWO0DGGvV64VoEJckI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- McGarry, T., O'Donoghue, P., & Sampaio, J. (2013). *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*. London: Routledge. Consultado em 4 de outubro de 2017, disponível em: <http://www.tandfebooks.com/isbn/9780203806913>.
- Melo, V., Paoli, P., & Silva, C. (2011). O desenvolvimento do processo de treinamento das ações táticas ofensivas no futebol na categoria infantil. *Revista Digital*, n.104. Consultado em 20 de março de 2017, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd104/treinamento-das-aco-es-taticas-ofensivas-no-futebol.htm>.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2005). A contextualização do treino no Voleibol: a contribuição do construtivismo. O contexto da decisão. A acção tática no desporto. *Visão e contextos*, 355-378.
- Mesquita, I. & César, B. (2007). Characterisation of the opposite player's attack from the opposition block characteristics. An applied study in the Athens

- Olympic games in female volleyball teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(2), 13-27. Consultado em 3 de abril de 2018, consultado em: <https://doi.org/10.1080/24748668.2007.11868393>.
- Mesquita, I. & Graça, A. (2002). Probing the strategic knowledge of an elite volleyball setter: A Case Study. *International Journal of Volleyball Research*, 5, 13-17.
- Mesquita, I., Guerra, I. & Araújo, V. (2002). *O processo de formação do jovem jogador de voleibol*. CEFD. Lisboa: Portugal.
- Mesquita, I., Manso, F., & Palao, J. (2007). Defensive participation and efficacy of the libero in volleyball. *Journal of Human Movement Studies*, 52(2), 95-108. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/f73c/321e5e59f9766a6419e3943bf8734527fe06.pdf>.
- Mesquita, I., Sampaio, J., & Moraes, J. (2010). Estudo dos indicadores de rendimento em voleibol em função do resultado do set. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(1), 69-78. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a07.pdf>.
- Monge Muñoz, A. M. (2003). Propuesta estructural del desarrollo del juego en Voleibol. *Investigação em voleibol. Estudos ibéricos*, 1, 142-149.
- Monge Muñoz, A. M. (2007). *Construcción de un sistema observacional para el análisis de la acción de juego en voleibol*. Corunha, Espanha: Servizo de Publicacións.
- Monteiro, R., Mesquita, I., & Marcelino, R. (2009). Relationship between the set outcome and the dig and attack efficacy in elite male Volleyball game. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(3), 294-305. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/24748668.2009.11868486?needAccess=true>.
- Moreno, O. (2001). *Fútbol: Entrenamiento Global basado en la Interpretación del Juego*. Sevilla: Wanceulen.
- Mortensen, N. (2007). *Development of a notational analysis system to evaluate setting performance in volleyball*. Unpublished Master of Science Thesis. Brigham Young University, Provo - Utah. Consultado em 7 de março de 2018, disponível em: <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1949&context=etd>.
- Moutinho, C. (1994). A Estrutura Funcional do Voleibol. In: A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp.141-156). Porto: Faculdade

de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto.

- Moutinho, C. (2000). *Estudo da estrutura interna das ações da distribuição em equipas de voleibol de alto nível de rendimento. Contributo para a caracterização prospetiva do jogador distribuidor*. Porto. Tese de Doutoramento, Vol. I, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Nicholls, K. (1973). *Modern volleyball: for teacher, coach and player*. London: Kimpton.
- Nikos, B., Karolina, B., & Elissavet, N. (2009). Performance of male and female setters and attackers on Olympic-level volleyball teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 141-148. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232275565_Performance_of_male_and_female_setters_and_attackers_on_Olympic-level_Volleyball_teams.
- O'Donoghue, P. (2015). *An Introduction to Performance Analysis of Sport*. London: Routledge. Consultado em 4 de outubro de 2017, disponível em: <http://www.tandfebooks.com/doi/preview-pdf/10.4324/9781315816340>.
- O'Donoghue, P., & Holmes, L. (2015). *Data Analysis in Sport*. London: Routledge.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Vila Real: UTAD.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino, aprendizagem/ treino do jogo*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Consultado em 25 de abril de 2017, disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/99974>.
- Paivio A (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Can J Appl Sports Sci*, 10, 22-28.
- Palao, J., & Santos, J. (2004). Effect of team level on skill performance in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(2), 50-60. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/24748668.2004.11868304?needAccess=true>.
- Palao, J. M., Santos, J., & Ureña, A. (2004). Effect of the setter's position on the block in volleyball. *International Journal of Volleyball Research*, 7(1), 29-

32. Consultado em 13 de setembro de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/255994929_Effect_of_setter%27s_position_on_the_spike_in_volleyball.

Palao, J., Santos, J., & Ureña, A. (2004). Efecto del tipo y eficacia del saque sobre el bloqueo y el rendimiento del equipo en defensa. *Rendimiento Deportivo.com*, 8. Consultado em 26 de abril de 2017, disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Palao2/publication/255994932_Efecto_del_tipo_y_eficacia_del_saque_sobre_el_bloqueo_y_el_rendimiento_del_equipo_en_defensa_Effect_of_serve_type_and_efficay_on_block_and_defense_performa.

Paolini, M. (2000). *Volleyball – from young players to champions*. Ancona: Humana Editrice.

Papadimitriou, K., Pashali, E., Sermaki, I., Mellas, S. & Papas, M. (2004). The Effect of the opponent's serve on the offensive actions of greek of setters in volleyball games. *Internacional Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 23-33. Consultado em 7 de março de 2018, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/233511490_The_effect_of_the_opponents'_serve_on_the_offensive_actions_of_Greek_setters_in_volleyball_games.

Paulillo, G. (sd). *Matriz SWOT: como fazer a análise estratégica se sua empresa* [Mensagem em blogue]. Consultado em 14 de março de 2017, disponível em <http://www.agendor.com.br/blog/matriz-swot-como-fazer/>.

Pereira, N. (2008). *Estudo da acção de recepção e defesa em função do jogador interveniente no Voleibol de Alto Rendimento Masculino*. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em 7 de dezembro de 2018, disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14524/2/38110.pdf>.

Pereira, R. (2006). *Exercício de Treino em Futebol*. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Pinheiro, A. (2012). *Planejamento no ensino de ciências: Prospecções e reflexões*. São Paulo: Brasil. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo.

Pinto, J. & Garganta, J. (1996). Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível de Jogo no Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 83-94). Porto: Centro de Estudos de Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em https://books.google.pt/books?id=10QhUm_noBIC&pg=PA83&lpg=PA83

&dq=Contributo+da+Modela%C3%A7%C3%A3o+da+Competi%C3%A7%C3%A3o+e+do+Treino+para+a+Evolu%C3%A7%C3%A3o+do+N%C3%ADvel+de+Jogo+no+Futebol.&source=bl&ots=Be90KJLfUu&sig=IZ2XUPg1BY304H7WpF2spDynSNs&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwi1tdbqp8PTAhUFOxQKHZCHBmwQ6AEIljAA#v=onepage&q=Contributo%20da%20Modela%C3%A7%C3%A3o%20da%20Competi%C3%A7%C3%A3o%20e%20do%20Treino%20para%20a%20Evolu%C3%A7%C3%A3o%20do%20N%C3%ADvel%20de%20Jogo%20no%20Futebol.&f=false.

Pires, D. (2009). *Estrutura interna do jogo de voleibol – Estudo sobre o desenvolvimento do ataque/contra-ataque, quando o jogador distribuidor realiza o 1.º toque*. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade de Coimbra.

Potrac, P. & Jones, R. (2009). Power, conflict and cooperation: Toward a micropolitics of Coaching. *Quest*, 61 (2), 223-236. doi: 10.1080/00336297.2009.10483612. Consultado em 28 de setembro de 2017, disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00336297.2009.10483612?needAccess=true>.

Praciano-Pereira, T. (2015). *Dicionário de Matemática*. Sobral: Sobral Matemática. Consultado em 29 de setembro de 2017, disponível em: <http://www.sobralmatematica.org/editora/dicionario.pdf>.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Raposo, A. (2014). *Planeamento do Treino: da formação ao alto rendimento*. Paço de Arcos: Treinadores de Portugal. Consultado em 28 de setembro de 2018, disponível em: https://www.treinadores.pt/_multimedia/eventos/ppt/planeamento_treino_vasconcelos_raposo.pdf.

Raposo, A. (2017). *Planeamento do treino desportivo: Fundamentos, organização e operacionalização*. Lisboa: Visão e Contextos.

Ribas, J., Baldicera, M., Araújo, P. & Togni, E. (2014). Preparando Para o Ataque: Recepção. In: J. F. M. Ribas (Org.), *Praxiologia Motriz e Voleibol – Elementos para o Trabalho Pedagógico* (pp. 69-80). Ljuí: Editora UNIJUÍ.

Ribeiro, J. (2004). *Conhecendo o Voleibol* (1.ª ed.). Rio de Janeiro: Sprint.

Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em 4 de outubro de 2017, disponível em; <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/19561/2/38604.pdf>.

- Ribeiro, B. (2013). *Análise discriminante das ações de jogo de Voleibol, em função do resultado (Vitória/Derrota), em side-out e contra-ataque*. Vila Real. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Consultado em 8 de setembro de 2017, disponível em:
https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/3257/1/msc_bssribeiro.pdf.
- Ribeiro, M. & Jorge, C. (1997). *Seleções nacionais jovens masculinas 1997/1998*. Documento orientador. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo.
- Riley, P. (2005). Five Top Tips: Getting the most out of performance analyses. *Insight Live*. Consultado em 27 de abril de 2017, disponível em <http://performancefc.com.au/wp-content/uploads/2016/06/Getting-the-most-out-of-Performance-Analysis.pdf>.
- Rocha, R. (2009). *Análise da acção de Ataque dos jogadores de Zona 4 em Voleibol – Estudo aplicado em equipas de elite no Campeonato do Mundo em 2007* (Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário – Opção de Rendimento – Voleibol). FADEUP, Universidade do Porto, Porto, Portugal. Consultado em 6 de março de 2018, disponível em: https://sigarra.up.pt/flup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=1786.
- Rocha, C. M. & Barbanti, V. J. (2004). Uma análise dos fatores que influenciam o ataque no Voleibol masculino de alto nível. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, 18(4), 303-314.
- Rodrigues, L. (1985). Voleibol – O Sistema de Jogo. *Revista Horizonte*, 36, 194-197.
- Rodrigues, J. (1997). *Os treinadores de sucesso. Estudo da influência do objectivo dos treinos e do nível de prática dos atletas na actividade pedagógica do treinador de voleibol*. Lisboa: Edições FMH.
- Rodrigues, L. (2004). A informática na observação dos jogos desportivos coletivos: um exemplo do voleibol. *Treino Desportivo*, 26, 59-61.
- Rodrigues, J. & Louro, H. (2016). *Observação e análise das habilidades desportivas. Manual de curso de treinadores de desporto, Grau I*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Rodriguez-Ruiz, D., Quiroga, M., Miralles, J., Sarmiento, S., Saá, Y., & García-Manso, J. (2011). Study of the technical and tactical variables determining set win or loss in top-level European men's volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 7(1), 7-7. doi: 10.2202/1559-0410.1281.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of*

Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychological Association, v. 55, n. 1, 68-78 DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68. Consultado em 17 de abril de 2017, disponível em <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.529.4370&rep=rep1&type=pdf>.

Sacristán, J. G. & Gómez, A. I. P. (1998). *Compreender e transformar o ensino* (4ª edª). Porto Alegre: Artmed.

Santo, I. (2001). *Modelação e estimação de parâmetros*. Braga: Universidade do Minho. Consultado em 4 de outubro de 2017, disponível em <http://www.norg.uminho.pt/iapinho/public/sintese.pdf>.

Santos, A. e Mesquita, I. (2010). Percepção dos treinadores sobre as competências profissionais em função da sua formação e experiência. *Revista Brasileira Cineantropometria & Desempenho Humano*, 12(4), 276-281. doi: 10.5007/1980-0037.2010V12N4P275. Consultado em 28 de setembro de 2017, disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n4/08.pdf>.

Santos, P. (2000). *Análise da estrutura funcional da fase ofensiva do jogo de Voleibol – estudo realizado no escalão de Juvenis masculinos*. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal. Consultado em 29 de abril de 2017, disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/10056>.

Santos, R. (2015). *Análise e caracterização do jogador central masculino na modalidade de voleibol de alto nível*. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal. Consultado em 7 de março de 2018, disponível em: https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/5076/1/phd_rmptosantos.pdf.

Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.

Schneider, P., Benetti, G. & Granacher (2012). Força muscular de atletas de voleibol de 9 a 18 anos através da dinamometria computadorizada. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, 10(2), 85-91. Consultado em 15 de março de 2017, disponível em https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjsibah9zMAhUJWRoKHVvPBxEQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2FsciELO.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS1517-86922004000200003&usg=AFQjCNEEaImWiOzeKLixqw7m9cXxMqldQ&sig2=vCx4XJkvqX7wT2bVkh_aQ.

- Sellinger (1986). *Arie Selinger's Power Volleyball*. In A. Sellinger & J. Ackermann-Blant (eds.). Nova Iorque: St. Martin's Press.
- Serra, F., Laporta, L., Valongo, B., Afonso, J. & Mesquita, I. (2017). A importância de considerar seis complexos de jogo no Voleibol de alto nível. Desafios da Excelência nos JDC: da investigação à prática. 6.º Congresso Internacional de Jogos Desportivos, FADEUP, Porto, Portugal. Consultado em 29 de setembro de 2018, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318224222_A_importancia_de_considerar_seis_complexos_de_jogo_no_voleibol_de_alto_nivel?enrichId=rgreq-e9eb96310770751475999b63c305e9b3-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMxODIyNDIyMjBUzo1MTUzMTYxNjMzODczOTJAMTQ5OTg3MjM1NTg3Nw%3D%3D&el=1_x_2&esc=publicationCoverPdf.
- Siedentop, D. & Eldar, E. (1989). Expertise, experience and effectiveness, in *Journal of Teaching in Physical Education*, 8, 254-260.
- Silva, D. (1998). Planeamento do treino. *Treino desportivo*, 1(4), 3.ª série, 3-12.
- Sousa, P. (2005). *Organização do Jogo de Futebol. Proposta de Mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Tecnología del voleibol y más (2012). Planillas. Plan de juego de rival y próprio. Consultado em 29 de março de 2017, disponível em: <https://app.box.com/s/7y71mo21dn1xth955ois>
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Tzu, S. (2006). *A Arte da Guerra*. Porto Alegre: L&PM.
- Ureña, A., Campo, J., & Sicilia, A. (2003). Incidencia de la función ofensiva sobre el rendimiento de la recepción del saque en Voleibol. In I. Mesquita, C. Moutinho & R. Faria (Eds.), *Investigação em Voleibol – Estudos Ibéricos* (p. 130-141). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Vasconcelos, I & Moutinho, C. (1996). As implicações da dupla tarefa, recepção de serviço e ataque de 1ª linha, no rendimento individual de jogadores de voleibol de alto nível. In C. Moutinho & D. Pinto (Eds.), *Estudos Centro de Estudos dos Jogos Desportivos* (Vol.1, pp. 93-96). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Vázquez, A. (2012). *Fútbol. Del Análisis del juego à la edición de informes técnicos*. Vigo: Moreno y Conde Sports.

- Vealey, R., & Greenleaf, C. (2010). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sports. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 267-304). New York: McGraw-Hill. Consultado em 31 de janeiro de 2018, disponível em: https://www.researchgate.net/publication/285784713_Seeing_is_believing_Understanding_and_using_imagery_in_sport.
- Walter F, Lames M, & McGarry, T. (2007). Analysis of sports performance as a dynamical system by means of the relative phase. *International Journal of Computer Science in Sport*, 6(2), 35-41. Consultado em 28 de setembro de 2017, disponível em: http://sportinformatik.at/cms/fileadmin/user_upload/IJCSS_FullPaper/Vol_6_Ed2/IJCSS-Volume6_Edition2_Walter.pdf.
- Wise, M. (2002). Serving. In D. Shondell & C. Reynaud (Eds.), *The Volleyball Coaching Bible* (pp. 163-176). Champaign: Human Kinetics.
- Williams J. (1994). *Applied Sport Psychology: Person Growth to Peak Performance* (3rd ed.). California: Mayfield Publishing Company.
- Women's Sports & Entertainment Network (2011). Consultado em 25 de setembro de 2017, disponível em <http://www.wsenetwork.com/wp-content/uploads/2011/08/Screen-shot-2011-08-18-at-2.09.04-PM.png>.
- Wright, T., Trudel, P. & Culver D. (2007). Learning How to coach: the different learning situations reported by youth ice hockey coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12 (2), 127-144. Consultado em 28 de setembro de 2017, disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17408980701282019>.

10. ANEXOS

Esta secção do trabalho destina-se a juntar um conjunto de documentos auxiliares do trabalho desenvolvido, sendo importantes para um conhecimento mais detalhado e completo do relatório produzido pelo mestrando. Os anexos apresentam-se pela seguinte ordem: a) as fichas de caracterização das atletas; b) as reflexões semanais de pré-época e dos períodos de paragem; c) as respostas dos treinadores *experts* ao questionário elaborado pelo estudante, sobre o modelo e o plano de jogo; d) o trabalho físico desenvolvido ao longo da época; e) o gráfico da evolução do peso das atletas na pré-época, solicitado pelo treinador principal; f) uma unidade de treino, por semana sendo esta a mais original, relevante e/ou elucidativa.

I – FICHA DE CARATERIZAÇÃO INDIVIDUAL

	Nome: Maria Miguel Garcia dos Santos (Mami)		
	Data de Nascimento: 06/02/1991		
	Altura: 184 cm	Peso: 80 kg	
	Profissão: Gestora de Marketing		
	Escola (ano)/Faculdade (ano):		
	Função em Jogo: Ponta (Z4)	N.º: 1	
<p align="center">Palmarés</p> <p align="center">Campeã Nacional Júnior; Campeã Nacional 2.ª divisão; Final 4 da Taça de Portugal.</p>			
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Mami é uma jogadora muito experiente no voleibol português, participando em todos os jogos e sets, tendo tal acontecido na época passada ao serviço do Boavista FC, altura em que ingressou nesta equipa. A sua experiência nas seleções jovens e sénior de Portugal deu-lhe experiência de jogo.</i></p>		<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta que, devido ao jogo frequente, tem algum desgaste nos membros superiores, sobretudo ao nível do ombro direito. No entanto, pode melhorar mais estes índices, sobretudo a explosividade.</i> <i>Histórico clínico: tendinite e artroses no ombro direito (reforço muscular em todos os membros superiores, principalmente nos ombros – muita atenção)</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Pouco tem a melhorar em termos técnicos, pois a sua experiência fez com que aperfeiçoasse toda a sua técnica. No entanto, no bloco poderá melhorar e evitar os saltitos (muitos passos de aproximação).</i></p>		<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>A nível tático, é uma jogadora exemplar, pois é essencial a sua ajuda na equipa, principalmente na sua potência de ataque e na receção em passe, porque acelera muito o jogo nesse aspeto. Esta atleta também poderá entrar, nalgumas vezes, consoante o adversário, na Z2, devido à sua versatilidade. No modelo de jogo (MJ) da equipa, podemos variar muito com esta atleta.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>É um exemplo para as colegas, sendo responsável em todo o treino. Uma obreira.</i></p>			
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p>Melhorar a minha postura em treino; aprender mais a cada época; conseguir mais vitórias.</p>			
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p>Bem disposta; ajuda todos; esforçada; empenhada a criar bom ambiente de equipa; teimosa.</p>			
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p>No voleibol: gostava de conseguir atingir um patamar mais acima (equipas de elite); casar; ter uma família grande e ganhar o euromilhões.</p>			
<p align="center">Outros Interesses</p> <p>Gosto de praia; adoro relaxar e não fazer nada nas férias; gosto de praia e passear no carro; adoro aventuras e jantares com os amigos;</p>			

	Nome: Beatriz Patrícia da Graça Santos (Bea)	
	Data de Nascimento: 16/07/1995	
	Altura: 1,93 cm	Peso: 83 kg
	Profissão: Estudante	
	Escola (ano)/Faculdade (ano):	
	Função em Jogo: Oposta	N.º: 2
<p align="center">Palmarés Campeã Nacional Cabo Verde; 7º e 10.º lugar no Campeonato Nacional Sénior.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Bea é uma jogadora que, com a sua altura e elevação, é vista como o “canhão” da equipa, estando no Boavista já há 4 anos, conhecendo assim os cantos da casa. É oposta, preparada para fazer a maioria dos pontos da equipa, mesmo em Z2 e/ou em Z1.</i></p>	<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta potente, quer em membros superiores, que em inferiores. No entanto, no início da época chegou mais magra, o que a levou a perder massa muscular. Mas com o início da época, no final da 3.ª semana, já tinha a massa muscular quase reposta. Quanto aos dados clínicos, precisamos de ter em atenção, o joelho e o ombro direitos, uma lesão feita na época passada, causada pelo desgaste em jogo e pelo mau gesto de ataque, devido ao passe baixo, levando a que tenha de se adaptar ao passe.</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Neste capítulo, precisa de desenvolver a defesa, não tendo medo de defender as bolas de central, bem como o seu posicionamento no novo MJ, sabendo onde deve estar.</i></p>	<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Em termos táticos, apesar de já estar em Portugal, há algum tempo, tem alguns aspetos táticos a melhor, como o simples facto do que é D1 (distribuidora em Z1), entre outros. É uma atleta que ataca com força, precisando de desenvolver o capítulo do entendimento do jogo.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>A “carregadora de pianos”, devido à sua força, que facilita a equipa no seu jogo mais potente.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta Ser jogadora profissional.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade? Simpática; brincalhona; arrogante.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar Ganhar o euromilhões; ser campeã nacional.</p>		
<p align="center">Outros Interesses Viajar.</p>		

	Nome: Liliana Sequeira Gomes	
	Data de Nascimento: 7/05/1994	
	Altura: 1,78 cm	Peso: 68 kg
	Profissão: Terapeuta da Fala	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): -	
	Função em Jogo: Central	N.º: 3
<p align="center">Palmarés</p> <p align="center">Bicampeã nacional de juniores.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Liliana é uma central que veio do São Mamede na época passada, sendo uma boa opção para o meio da rede, com um bom timing de bloco.</i></p>		<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, os seus índices têm que ser melhorados em todos os membros. Quanto ao histórico clínico não tem nada a ser registado.</i></p>
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Neste capítulo, a Liliana necessita de melhorar a técnica de passe e a manchete para as pontas, tal como as restantes centrais.</i></p>		<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>A Liliana tem um bom timing de bloco, o que a torna uma boa opção para central e o seu ataque é variado (amorti e ataque bem no fundo).</i></p>
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Uma central com algumas qualidades interessantes, mas com potencial para dar mais.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p>Acabar esta época melhor que a anterior; ganhar massa muscular; melhorar em termos técnicos e táticos.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Empenhada; simpática; companheira.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Ter um bom futuro profissional; filhos; casar; ter saúde e amigos.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Sair com os amigos.</p>		

	Nome: Ana Rita Sequeira Gomes	
	Data de Nascimento: 07/07/1997	
	Altura: 170 cm	Peso: 58 kg
	Profissão: Estudante	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): 3.º ano em Gestão na Católica Porto Business School	
	Função em Jogo: Distribuidora	N.º: 4
<p align="center">Palmarés</p> <p align="center">Campeã Nacional Júnior; Campeã Nacional de duplas ao ar livre júnior.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Ana Rita Gomes é uma jovem distribuidora que veio do São Mamede na época passada, tendo um bom passe para a entrada da rede e para o meio.</i></p>		<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, os seus índices têm que ser melhorados em todos os membros. Quanto ao histórico clínico não há nada a apontar.</i></p>
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>A Ana tem bons índices de distribuição para a Z4 e a Z3, tendo como objetivo melhorar o passe para a saída e o seu posicionamento defensivo.</i></p>		<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>A Ana Rita Gomes consegue gerir bem o jogo, usando muito a pipe e a Z1, o que torna o jogo variável.</i></p>
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Distribuidora com postura.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Melhorar a condição física; aumentar a qualidade técnica e tática.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Simpática; responsável; empenhada; introvertida.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Ser titular na A1; conseguir um bom emprego na área das finanças e contabilidade (auditoria); casar e ter filhos.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Sair com os amigos.</p>		

	Nome: Ana Rita Ribeiro Baptista	
	Data de Nascimento: 23/09/1999	
	Altura: 170 cm	Peso: 63 kg
	Profissão: Estudante	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): 12.º ano	
	Função em Jogo: Ponta (Z4)	N.º: 6
<p align="center">Palmarés</p> <p>Minis B/Cadetes/Júnior (Campeã Regional e Nacional); Infantis/Iniciadas (Campeã Regional); Voleibol de Praia: Campeã Nacional 2013; Vice-Campeã Nacional 2016.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Baptista é uma jogadora muito jovem, ainda júnior de 2.º ano, a única com idade de júnior; apesar da idade, a jogadora bate-se bem com as restantes colegas de equipa. Tem muito potencial na ponta (Z4), pois é uma atacante que arisca a jogar. Poderá ser uma das melhores pontas nos próximos tempos, tem é que ser bem acompanhada ao longo da sua vida desportiva.</i></p>	<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta com bons índices de membros inferiores, tendo que desenvolver mais os membros superiores. Quanto ao seu histórico clínico, verifica-se algum desconforto, por vezes, de uma lesão anterior, no joelho direito, passando posteriormente para os adutores. Por isso, é fundamental fazer reforço muscular a nível do joelho, com proprioceptividade e elásticos.</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Necessita de desenvolver a receção, pois a sua plataforma de braços é muito em baixo, o que a impossibilita conseguir receber em passe.</i></p>	<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Apesar de jovem, é uma atleta com passagens pelas seleções jovens, tendo também algumas rotinas de algum nível superior. Esta atleta precisa de desenvolver a compreensão de onde saber colocar a bola em termos de serviço, direcionando-o mais. No ataque, deve começar a jogar mais em block-out, pois tem potencial para isso e variar com ataque forte na pequena e grande diagonal. É uma jogadora que disputa com as restantes colegas um lugar no 6 base, batendo-se bem com as mais experientes, o que é importante para questões táticas, pois se uma estiver mal pode ser substituída, sendo assim a Baptista uma opção viável e segura para continuar com o mesmo nível de jogo.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Trouxe sangue novo à equipa, devido à sua juventude, possuindo muito potencial para evoluir.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Jogar nos Jogos Olímpicos.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Teimosa e persistente.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Casar, ter filhos, ser rica, ter uma carreira.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Ir ao cinema e conviver com os amigos.</p>		

	Nome: Filipa Maria dos Santos Costa Silva	
	Data de Nascimento: 27/12/1995	
	Altura: 1, 70 cm	Peso: 59 kg
	Profissão: Estudante	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): ISMAI	
	Função em Jogo: Universal	N.º: 7
<p align="center">Palmarés</p> <p align="center">Campeonato Nacional de Juvenis.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Filipa é a jogadora mais completa da equipa, a mais versátil e com grande capacidade para fazer todas as funções em jogo, o que é importante para o grupo de trabalho.</i></p>	<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Apesar da sua baixa massa muscular e do seu peso baixo, é uma atleta com força nos membros superiores e que tem vindo a surpreender pela positiva no trabalho físico. Quanto ao seu histórico clínico, não existe nada a apontar.</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Neste aspeto, precisa de desenvolver a receção e a defesa, na sua forma de comunicação.</i></p>	<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Uma jogadora taticamente muito boa, pois a sua formação permitiu-lhe evoluir muito neste capítulo, pois é uma jogadora que varia muito no ataque, tendo diversas bolas (block-out, linha, diagonal, amorti) e já no serviço igualmente, com diversos tipos de serviço, quer curto ou longo, quer em andorinha ou em suspensão. Em termos de passe, é uma atleta que tem vindo a ajudar no treino nalgumas situações e que correspondeu pela positiva.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Versatilidade no grupo de trabalho.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Manter os pontos fortes, melhorar os aspetos menos bons e superar cada treino.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Boa atitude e humor.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Seleção nacional, continuar a jogar na 1.ª divisão, continuar a ser treinadora de ténis e fazer viagens.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Jogar ténis.</p>		

	Nome: Ana Sofia Buande dos Santos Matos	
	Data de Nascimento: 29/03/1998	
	Altura: 170 cm	Peso: 54 kg
	Profissão: Estudante	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): 2.º ano	
	Função em Jogo: Libero	N.º: 8
<p align="center">Palmarés</p> <p>Infantis: 3.º lugar; Iniciadas: 2.º lugar campeonato regional e 1.º nacional; Cadetes: 2.º regional e nacional; juvenis: 2.º regional e nacional; juniores: 1.º e 2.º campeonato regional e 1.º campeonato nacional; 3.º lugar campeonato nacional sénior 3.ª divisão.</p>		
<p>Breve Caracterização:</p> <p><i>A Buande é uma jogadora muito guerreira e trabalhadora, não deixando nenhuma bola como perdida. Uma verdadeira libero. Esta jovem, com passagens pelas seleções jovens e pela segunda divisão no ano anterior, ganhou algumas noções de voleibol de alto nível, o que facilita o trabalho em campo.</i></p>	<p>Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta com bons índices de membros inferiores, tendo que desenvolver mais os membros superiores.</i> <i>O seu histórico clínico é positivo, apenas se ressentindo do joelho direito, fazendo a proprioceptividade e o reforço.</i></p>	
<p>Aspetos técnicos:</p> <p><i>Precisa de desenvolver a receção, pois a sua plataforma de braços é muito em baixo, o que a impede de conseguir receber em passe.</i> <i>Na defesa, joga muito na hesitação, o que, por vezes, faz perder algumas bolas.</i></p>	<p>Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Já com alguma experiência enquanto libero, desde júnior, já tem algumas noções de posicionamento em campo. No entanto, necessita melhorar a sua defesa e a receção em passe para acelerar o jogo. Na receção, precisa de ter uma voz mais ativa, pois tem falta de comunicação para assumir as bolas. Uma outra opção poderá passar por libero, numa ou noutra situação, defender em Z6 e a ponta em Z5, consoante o adversário.</i></p>	
<p>Papel na equipa:</p> <p><i>Sangue novo à equipa, devido à sua juventude, possuindo muito potencial para evoluir.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Tornar-me cada vez melhor; chegar ao topo; determinada.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Teimosa; persistente; determinada.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Jogar na seleção sénior; ser bem-sucedida profissional e desportivamente; viajar bastante; ser jogadora profissional.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Praticar outros desportos; viajar.</p>		

	Nome: Rita Maria Nugent Pestana Pereira Losada	
	Data de Nascimento: 02/11/1994	
	Altura: 170 cm	Peso: 66 kg
	Profissão: Gestora Recursos Humanos	
	Escola (ano)/Faculdade (ano):	
	Função em Jogo: Central	N.º: 9
<p align="center">Palmarés</p> <p align="center">Campeã Taça AVP; Campeã A2; Presença na final 4 da Taça de Portugal; 10.º lugar Campeonato Nacional Sénior.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Rita é a capitã de equipa do Boavista, logo conhece muito bem a mística deste clube, tornando-a a líder desta equipa, sendo responsável e exemplar para as colegas.</i></p>		<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, tem bons índices de membros inferiores, o que é positivo para o grupo, pois ao ser central necessita muito dos membros inferiores. Já os membros superiores precisam de melhorar e nesse sentido, tem vindo a evoluir. Histórico clínico: pé direito e cruzado joelho esquerdo.</i></p>
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>A capitã precisa de melhorar a técnica de passe e a manchete para as pontas, pois tal é necessário em jogo. Já na defesa, deve melhorar o seu posicionamento em campo no novo modelo defensivo e a sua postura defensiva é muito em pé, o que não facilita a sua ação.</i></p>		<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Taticamente, é uma jogadora que evoluiu muito nos últimos anos, principalmente, ao nível do serviço e do ataque. No bloco, apesar de baixa para central, é muito rápida a chegar às pontas e no seu ataque de tempo zero (curta na frente).</i></p>
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>A líder da equipa do Boavista FC – exemplo.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Trabalhar sob pressão; confiança e altura.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Divertida, responsável e focada.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Ter saúde e um cão; continuar a jogar voleibol durante muito tempo e ser campeã nacional.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Gastronomia.</p>		

	Nome: Marta Maria Teixeira de Oliveira Massada	
	Data de Nascimento: 11/11/1978	
	Altura: 1,73 cm	Peso: 74 kg
	Profissão: Médica	
	Escola (ano)/Faculdade (ano):	
	Função em Jogo: Distribuidora	N.º: 10
<p align="center">Palmarés</p> <p>1 Taça de Portugal; 1 Supertaça de Portugal; 7 vezes Vice-Campeã Nacional; múltiplas internacionalizações por Portugal; Vice campeã Nacional de Voleibol de Praia; Vice-campeã Nacional da A2; 3 prémios de melhor servidora da A1.</p>		
<p>Breve Caracterização:</p> <p><i>A Marta dispensa muitas apresentações, o seu currículo e os seus anos de experiência no voleibol falam por si, sendo uma das jogadoras com mais experiência da equipa.</i></p>		<p>Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta normal, com bons índices de força explosiva, nomeadamente nos membros inferiores, mas nos superiores, precisa melhorar. Quanto a lesões, deve haver atenção ao tornozelo esquerdo e fazer reforço e propriocepção.</i></p>
<p>Aspetos técnicos:</p> <p><i>Pouco tem a melhorar em termos técnicos, pois a sua experiência e idade fizeram com que aperfeiçoasse toda a sua técnica. Trata-se de uma atleta que joga muito na antecipação, o que é positivo.</i></p>		<p>Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Possivelmente, é a jogadora mais tática da equipa, com um passe fabuloso e com muita variação na rede durante o jogo, o que confunde o adversário. Com ela, podemos aproveitar muito para jogar pelo meio, e assim variar mesmo no nosso MJ e no plano de jogo.</i></p>
<p>Papel na equipa:</p> <p><i>A comandante da equipa – todo o jogo passa por ela.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p>Corresponder às expetativas e à confiança que depositaram em mim; conciliar a vida profissional com a desportiva.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Rigorosa, exigente, honesta e brincalhona.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Ver os meus filhos crescerem saudáveis e felizes; ir ao Japão; ser campeã nacional; ter um Mustang; comer e não engordar.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Família, biomecânica do desporto e trabalhos manuais.</p>		

	Nome: Benigna Fernández Rodríguez (Beni)	
	Data de Nascimento: 01/01/1981	
	Altura: 1,73 cm	Peso: 74,5 kg
	Profissão: Desportista	
	Escola (ano)/Faculdade (ano):	
	Função em Jogo: Ponta	N.º: 11
<p align="center">Palmarés</p> <p>CEV Champions; Campeã “Copa Princesa”; Vice-campeã “Copa Reina”; Campeã Nacional Voleibol de Praia (Espanha); 5.º lugar Mundial de Voleibol de Praia; Seleção Espanhola de Voleibol de Praia.</p>		
<p>Breve Caracterização:</p> <p><i>A Beni é uma jogadora muito experiente no mundo do voleibol, quer indoor, quer outdoor, tendo na vertente de praia os seus melhores resultados. Com a sua idade e experiência, é muito competitiva e perfeccionista, o que leva a ser um exemplo para as restantes colegas.</i></p>	<p>Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Apesar da idade, é um modelo para qualquer desportista, pois não tem qualquer lesão e em termos físicos, é muito forte nos membros inferiores, devido à sua experiência no voleibol de praia. No entanto, deve melhorar nos membros superiores e manter os índices dos inferiores.</i></p>	
<p>Aspetos técnicos:</p> <p><i>Tem pouco a melhorar no nível técnico, pois a sua experiência e idade fizeram com que aperfeiçoasse toda a sua técnica. No entanto, há uma pequena lacuna na Beni; em termos de bloco, na marcação na zona 4, por ser esquerdina, perde a referência, sendo mais fácil bloquear na Z2.</i></p>	<p>Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Em termos táticos, é uma jogadora fora de série, pois é essencial a sua ajuda na equipa, principalmente na sua potência de serviço em suspensão e no seu ataque. Ao ser uma boa recetora e esquerdina, torna-se complicado para as adversárias marcarem o bloco na Z4, pois perdem a referência do braço da atacante. Esta atleta também poderá entrar, nalgumas vezes, consoante o adversário, na Z2, devido à sua versatilidade. No MJ da equipa, podemos variar muito com esta atleta.</i></p>	
<p>Papel na equipa:</p> <p><i>Uma experiência ímpar que é importante para a equipa.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Ganhar Liga, Taça e torneios.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Agressiva a jogar; doce; parceira.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Voltar a ter a oportunidade de viver o que já vivi; dar a oportunidade a outras atletas a viver o mesmo.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Sair com amigos.</p>		

	Nome: Ana Catarina Soares Martins	
	Data de Nascimento: 03/10/1992	
	Altura: 1,81 cm	Peso: 80 kg
	Profissão: Instrutora de Musculação	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): Mestrado Ensino FADEUP	
	Função em Jogo: Oposta	N.º: 12
<p align="center">Palmarés</p> <p align="center">Vice-Campeã (5 vezes).</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Catarina regressa ao clube do coração, onde já foi capitã. É uma jogadora que ultimamente jogou no Castelo da Maia e com alguma experiência na A1, o que veio ajudar o grupo de trabalho. É vista como um braço canhão, muito potente.</i></p>	<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta completa, com muito bons índices de membros superiores e inferiores. Quanto a lesões, é preciso ter muita atenção ao seu tendão de Aquiles direito, na dose da carga em ambos os membros.</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Necessita desenvolver a defesa, em termos de posicionamento em campo, pois defende muito na frente do campo e melhorar a atitude defensiva ao ataque da central.</i></p>	<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>A Catarina, em termos táticos, é boa, no entanto pode melhorar mais, principalmente em termos de bloco, pois o seu alcance tem que ser maior e no ataque jogar mais no block-out e continuar no ataque em força variando mais na linha e na diagonal.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Regresso a uma casa que bem conhece, para acrescentar com experiência.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Ganhar; jogar no alto nível.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Mau feitio; empenhada; amiga.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Viajar; jogar na seleção; ter bom emprego.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Viajar.</p>		

	Nome: Sara Ribeiro da Silva	
	Data de Nascimento: 26/12/1997	
	Altura: 1,68 cm	Peso: 59 kg
	Profissão: Estudante	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): 2.º ano Lusófona do Porto	
	Função em Jogo: Libero	N.º: 14
<p align="center">Palmarés</p> <p align="center">10.º lugar Campeonato Nacional Sénior.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Sara transitou da equipa da época passada, já conhecendo a casa e algumas atletas. Esta atleta tem vindo a evoluir muito, desde o ano transato e tem todas as características de uma libero, função que tem vindo a desempenhar.</i></p>	<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, possui bons índices de membros inferiores, tendo vindo a melhorar os superiores. Quanto a lesões, nada há a registar.</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>A Sara é uma atleta que tem que melhorar a sua receção em jogo, com prioridade o passe e o seu posicionamento defensivo em Z5.</i></p>	<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Neste momento, precisa de melhorar sobretudo a comunicação com as colegas, nas zonas de receção, com o intuito de receber melhor. É uma boa opção para uma 2.ª libero.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Apesar de jovem, é aplicada e em evolução, para uma 2.ª libero.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Evoluir tecnicamente; alcançar títulos em equipa; manter o bom trabalho.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Brincalhona; simpática; nervosa.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Ser campeã nacional e vencer a Taça de Portugal; ser uma jornalista de sucesso; casar e ter filhos; ser famosa.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Ver futebol; ir às compras; passear.</p>		

	Nome: Mariana Isabel Ribeiro Soares	
	Data de Nascimento: 11/08/1998	
	Altura: 174 cm	Peso: 55 kg
	Profissão: Estudante	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): 2.º ano FADEUP	
	Função em Jogo: Ponta (Z4)	N.º: 15
<p align="center">Palmarés</p> <p align="center">10.º lugar Campeonato Nacional Sénior.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>Este é o primeiro ano sénior da Mariana, no entanto, é uma jogadora com algum potencial que tem vindo a ser desenvolvido, necessitando de muito volume de jogo para evoluir na ponta.</i></p>	<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta normal, com bons índices de força explosiva, principalmente nos membros inferiores, mas precisa de melhorar, nos superiores. Quanto a lesões, é preciso ter atenção ao tornozelo esquerdo e fazer reforço e propriocepção.</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Esta atleta tem que melhorar a receção, pois possui uma postura muito subida, o que não facilita. E deverá arriscar mais em receber em passe. Deve melhorar o seu gesto de ataque, não deixando cair o cotovelo.</i></p>	<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Em termos táticos é uma jogadora que tem de melhorar em todos os aspetos, designadamente no serviço e no ataque, direcionando mais a sua ação.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Juventude muito positiva para o grupo e para o treino.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p align="center">Evoluir como atleta; conseguir um título.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p align="center">Persistente; determinada.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p align="center">Ser bem-sucedida profissionalmente; conseguir evoluir como atleta; ter um bom futuro; ser famosa.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p align="center">Futebol; conviver com os meus amigos.</p>		

	Nome: Micaela Sofia Monteiro Teixeira “Mica”	
	Data de Nascimento: 10/04/1998	
	Altura: 178 cm	Peso: 69 kg
	Profissão: Estudante	
	Escola (ano)/Faculdade (ano): 1.º ano Curso Superior	
	Função em Jogo: Central	N.º: 16
<p align="center">Palmarés</p> <p>4 Campeonatos regionais de formação; 2 Campeonatos nacionais de formação; 1 AVP; Bicampeã regional de 3.ª divisão; Bicampeã nacional de 3.ª divisão; Campeã nacional de 100 m (atletismo); Campeã nacional de ginástica de aparelhos.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Micaela é uma jogadora jovem, mas com alguma experiência e com presenças nas seleções jovens, vindo dar um acréscimo ao grupo.</i></p>	<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta com bons índices de membros inferiores, o que a leva a ter um bom salto. Os membros superiores têm de ser melhor desenvolvidos. Histórico clínico: fratura no pé direito (ano passado); microrrotura abdominal. Ambos necessitam de proprioceptividade.</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Neste aspeto, esta atleta está bem desenvolvida, no entanto precisa de melhorar o seu passe para as pontas e a sua defesa (posicionamento).</i></p>	<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Neste capítulo, a atleta tem bons índices táticos, nomeadamente quanto ao serviço e ao bloco (no meio). Já no bloco nas pontas, tem que ser mais rápida nos seus passos de aproximação às pontas, pois por vezes chega atrasada para juntar-se à colega. Defensivamente, pode ser melhor, aperfeiçoando o seu posicionamento em zona 5.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Uma central com experiência e com capacidade para evoluir.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p>Ser campeã de elite; chegar à final da Taça de Portugal; ser musculada; jogar no estrangeiro.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p>Persistente; teimosa; má perdedora; extrovertida; simpática.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p>Casar, ter filhos (gémeos), jogar no estrangeiro, ganhar o euromilhões, ter um bom emprego.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p>Animais, livros, viajar e desporto.</p>		

	Nome: Beatriz Cardoso Goulart Medina Baptista	
	Data de Nascimento: 14/01/1995	
	Altura: 175 cm	Peso: 71 kg
	Profissão: Desempregada	
	Escola (ano)/Faculdade (ano):	
	Função em Jogo: Central	N.º: 18
<p align="center">Palmarés</p> <p>2 vezes campeã regional de minis, 2 vezes campeã regional de juvenis, 1 vez campeã regional de juniores, 3.º lugar nos Jogos das Ilhas 2011, 4.º Final 4 da 2.ª Divisão Nacional, 5.º lugar campeonato nacional da 1.ª divisão 2014/2015, 5.º lugar campeonato nacional da 1.ª divisão 2015/2016, 6.º lugar campeonato nacional da 1.ª divisão 2016/2017.</p>		
<p align="center">Breve Caracterização:</p> <p><i>A Beatriz Medina é uma jogadora que veio do CD Ribeirense, tendo já alguma rotina de treino e um conhecimento mais desenvolvido acerca do voleibol. No entanto, em termos técnicos e táticos tem alguns pontos a desenvolver.</i></p>	<p align="center">Aspetos físicos (Histórico clínico/Prevenção):</p> <p><i>Fisicamente, é uma atleta bem desenvolvida, com bons índices de força, principalmente nos membros superiores, tendo que desenvolver melhor os inferiores.</i> <i>No entanto, temos que ter em atenção a forma como dosear a carga, devido a algumas lesões anteriores, como nas costas e nos ombros.</i></p>	
<p align="center">Aspetos técnicos:</p> <p><i>Tem que desenvolver mais a sua postura na defesa, pois defende muito numa posição em cima, o que leva a que muitas vezes não consiga defender bolas na altura do joelho.</i></p>	<p align="center">Aspetos táticos – (!):</p> <p><i>Em termos táticos, é uma atleta que, pela sua experiência adquirida, nomeadamente no Ribeirense, tem boas referências táticas, principalmente no ataque no centro da rede, pois se a bola está mal, a atleta consegue arranjar soluções (ex. amorti). Quanto ao bloco, tem que melhorar nesta questão tática, sabendo esperar mais pela bola na situação com bola B e C.</i></p>	
<p align="center">Papel na equipa:</p> <p><i>Apesar de jovem, tem algumas noções de voleibol de nível superior, o que ajudará o grupo.</i></p>		
<p align="center">3 Desafios como atleta</p> <p>Ser sempre melhor que à época passada, superar-me em cada treino/jogo e ajudar a minha equipa.</p>		
<p align="center">Como te caracterizas a ti mesma em termos de personalidade?</p> <p>Divertida, amiga, persistente, emotiva, por vezes preguiçosa, apaixonada, alegre e trabalhadora.</p>		
<p align="center">Dentro e fora do Voleibol, diz-nos no mínimo 5 sonhos que gostarias de realizar</p> <p>Vencer Campeonato Nacional Sénior e Taça de Portugal.</p>		
<p align="center">Outros Interesses</p> <p>Conviver com os amigos.</p>		

II – REFLEXÕES SEMANAIS PRÉ-ÉPOCA E DE PERÍODOS DE PARAGEM

REFLEXÃO SEMANAL N.º 1	
Informações gerais	
N.º da semana: 1	Dias: 4/09 a 10/09
Microciclo: 1	Período: Pré-Competitivo
Competição: Pré-época	Fase da competição: -
Adversário da competição: -	N.º de visualizações de vídeo: -

Informações detalhadas

Na primeira semana de pré-época, a equipa técnica teve atenção, essencialmente, a dois grandes focos.

O primeiro foi a orientação e o registo, pelo estagiário, de testes físicos para determinar as repetições máximas individuais das atletas, em cada exercício, de modo a preparar o trabalho físico nesta fase pré-competitiva. Foi feita, também, uma análise detalhada do histórico clínico de cada atleta, para compreendermos as lesões anteriores e termos um cuidado especial na programação das cargas e dos exercícios. Quanto a este histórico clínico, considera-se que estamos perante atletas com poucas lesões, sendo necessário, no entanto, haver cuidado com algumas, como a artrose no ombro, o pé partido e problemas nos adutores.

O segundo foco foi o desenvolvimento da técnica de cada atleta, em todos os treinos, com o objetivo de melhorá-la, de maneira a aperfeiçoar a qualidade da equipa, tanto na situação de treino, como na do jogo. A par disto, deu-se atenção à organização defensiva detalhada, de acordo com o modelo de jogo (MJ) para esta época. Nas primeiras vezes, foi de fácil compreensão este modelo defensivo, principalmente em termos de movimentações dos jogadores de defesa. Já quanto ao bloco, há uma enorme responsabilidade neste sistema defensivo, com o intuito de bloquear e pontuar e não apenas tocar na bola. Juntamente com o treinador principal, conseguimos fazer umas alterações que estavam planeadas para a primeira semana, pois, em vez de só ser dedicada à técnica, foi-nos possível começar a desenvolver a organização defensiva no final da semana, quinta-feira. Uma outra alteração que promovemos foi a equipa realizar um jogo-treino contra os juvenis masculinos do Leixões Sport Club, na

terça-feira, por indisponibilidade de pavilhão. Nestas primeiras semanas, cerca de 4, por constituírem a pré-época, apenas existirá trabalho com vista ao desenvolvimento do MJ. Entretanto, não haverá visualização de vídeo, pois ainda não temos jogos oficiais. Por outro lado, os números de jogos de pré-época irão começar a partir da segunda semana do período competitivo.

Quanto ao comportamento das atletas, ao longo da semana, foi de adaptação aos novos treinadores, principalmente à sua forma de pensar e agir, sendo esta de rápida compreensão. Esta atitude foi relevante, para entendermos que são atletas disciplinadas e com vontade de crescer e aprender novas ideias de voleibol. Em termos técnicos, no seu geral, apesar de ainda precoce, pois ainda estamos na primeira semana, podemos considerar que se trata de uma equipa competente e com algum poder técnico da maioria das jogadoras, sendo preciso que algumas melhorem esta componente. Em termos táticos, por terem permanecido da época anterior apenas 6 jogadoras e entrado 10 novas atletas, significa que se tenha de começar quase do zero para desenvolver um novo MJ, constatando-se, no entanto, que são atletas com alguma experiência, o que facilitará a aprendizagem do modelo.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 2	
Informações gerais	
N.º da semana: 2	Dias: 11/09 a 17/09
Microciclo: 2	Período: Pré-Competitivo
Competição: Pré-época	Fase da competição: -
Adversário da competição: -	N.º de visualizações de vídeo: -

Informações detalhadas

Nesta segunda semana de pré-época, a equipa técnica centrou-se na continuação do desenvolvimento do MJ, nomeadamente no sistema defensivo.

Iniciado na primeira semana, este modelo defensivo foi de aceitável entendimento, sobretudo na movimentação das atletas da defesa. No entanto, a equipa técnica decidiu investir um pouco mais neste ponto, no início da semana de treinos, até quarta-feira. Já a meio da semana, na quinta, começou-se o trabalho de receção das pontas e das centrais. Tal correu como previsto, pois os serviços eram executados em cima da mesa e as jogadoras já começaram a se aperfeiçoar e a dar maior volume no exercício. A sexta feira foi dia de mais um jogo-treino, desta vez contra o Leixões SC, campeã em título, tendo corrido muito bem para a nossa formação. Apesar do resultado vitorioso para o BFC por 4-1, tornando-se animador, o mesmo foi essencial para conhecermos a equipa, após a primeira semana de treinos e observarmos em que patamar nos encontrávamos.

Quanto ao comportamento das atletas, ao longo desta semana, verificou-se que foi mais uma oportunidade para se conhecerem melhor, designadamente as suas diferentes personalidades, quer em campo, quer fora deste. Para isso, ajudou a realização de um jantar de equipa, de modo a fomentar o respetivo convívio. Quanto à sua postura no treino, na sua maioria, foi exemplar, havendo sempre vontade de aprender mais e melhorar o que já foi adquirido. Em termos técnicos, após as duas primeiras semanas, podemos dizer que a equipa estava razoável, com algumas lacunas, mas com possibilidades de melhorar ao longo dos próximos tempos. A nível tático, só nos foi possível analisar melhor esta vertente em situações de jogo pontuais nos treinos e durante o jogo-treino, na sexta-feira, contra o Leixões. Conclui-se que, ainda há muito trabalho pela frente, principalmente nas situações de *side-out* e na relação

bloco-defesa. Apesar de termos batalhados na defesa, sem bloco, agora esta relação será melhorada nas próximas semanas, conjuntamente com o KI, tendo por intuito chegar com a melhor forma ao início do campeonato.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 3	
Informações gerais	
N.º da semana: 3	Dias: 18/09 a 24/09
Microciclo: 3	Período: Pré-Competitivo
Competição: Pré-época	Fase da competição: -
Adversário da competição: 1.º torneio	N.º de visualizações de vídeo: -

Informações detalhadas

Na terceira semana da fase de pré-época, a equipa técnica teve como atenção a receção, tendo dividido os treinos de terça-feira e quinta de modo mais detalhado por posição.

Como já se tinha iniciado, no final da segunda semana, um pequeno foco de *side-out*, no começo da presente semana, tornou-se mais fácil a perceção das atletas e as suas zonas de receção. No que diz respeito aos treinos de terça e quarta, por terem lugar num pavilhão pequeno, e apenas com um campo, foram detalhados para o KII, principalmente para o início da relação bloco-defesa, pois a movimentação defensiva já havia sido treinada, mas sem bloco. Agora, nesta semana, juntou-se o bloco, para haver maior referência do mesmo e a sua proximidade ao jogo real.

Entretanto, os treinos de terça e quinta foram mais secionados, com as pontas e as liberos a desenvolverem trabalho de receção, e desta maneira foram delineadas as áreas de responsabilidade, sendo, muitas das vezes, um 2 + 1, ou seja, duas recetoras prioritárias (a libero e a ponta recetora) e a ponta atacante mais livre para o ataque. Já no segundo campo, quer na terça, quer na quinta, o treino foi mais dirigido para o bloco, nomeadamente para as centrais e também as pontas, o que nos permitiu dividir o grupo em dois e trabalhar nos respetivos campos. Há que destacar que, a partir de quinta-feira, o grupo de trabalho ficou reduzido a 15 atletas, com a desistência da Daniela Baptista, pois esta decidiu que, para o seu futuro, seria melhor ter maior tempo de jogo e rumou a outro clube. Na sexta-feira, véspera do Torneio do BFC, onde iríamos ter 3 jogos com 3 sets, não realizámos trabalho físico, sendo o único dia em que tal não aconteceu, após 3 semanas de trabalho. Deste modo, a sexta foi mais de acerto de jogo, sobretudo para a relação das distribuidoras com as atacantes e com o

foco no KI e no KII e com uma bola de confirmação, tendo o marcador começado aos 12-16.

Quanto ao comportamento das atletas nesta semana, o mesmo foi positivo, mostrando uma boa capacidade de trabalho, principalmente no bloco, sendo que na receção foi necessário ficar um treinador no campo do KI para dar ritmo ao exercício, pois as jogadoras ainda não foram capazes de ser autodisciplinadas, para conseguirem executar os exercícios sem os treinadores. Através do primeiro torneio da época, realizado pelo BFC, com a presença de 3 equipas, CD Aves (2.^a divisão), GC Vilacondense (1.^a divisão) e Castelo da Maia GC (1.^a divisão), foi possível tirar algumas conclusões após os 9 sets realizados. Concluiu-se o seguinte: a) as zonas de receção das atletas mais experientes como Beni e Mami estavam bem delineadas, conjuntamente com a libero, mas já com as atletas mais novas, por vezes, não era possível fazer a receção com 2 + 1, mas sim com 3 recetoras; b) o jogo é mais variado com a distribuidora mais experiente, Marta Massada, sendo capaz de jogar bolas com a central, mesmo com receção até aos 4 metros, mas já com a outra distribuidora, Ana Rita Gomes, que esteve bem no passe para centrais e pontas (Z4), nota-se que o seu défice é o passe para a saída da rede, aspeto que tem de ser melhorado nas próximas semanas; c) as pontas Beni e Mami foram as jogadoras mais criativas da equipa, no seu geral, tendo as opostas Bea e Catarina estado bem na saída, mas a primeira atleta deve melhorar a sua consistência de ataque, pois tanto coloca a bola no chão com facilidade, como na rede ou fora de campo, sendo o seu problema a armação do ataque, pois arma o braço com rotação por fora, em vez de armá-lo atrás, apontar e atacar; já Catarina é mais consistente e variável, precisando, no entanto, corrigir a queda da sua chamada, pois cai com os joelhos para dentro; d) as centrais estiveram bem, sobretudo no ataque e no bloco, mas no serviço precisam de melhorar a sua regularidade; e) as liberos estiveram em bom plano, com apenas alguns lapsos, por falta de comunicação, um aspeto que temos vindo a abordar. Quanto aos resultados deste torneio, os mesmos foram positivos, tendo o BFC vencido os 3 jogos. No primeiro jogo, contra o Castelo da Maia, ganhou por 2-1. Já no segundo, com o Aves, uma equipa de segunda divisão, mas com muita qualidade e a apostar forte na subida

com 4 brasileiras, o BFC viria a vencer 3-0, sendo sempre o 3.º set até aos 15 pontos. No que diz respeito ao 3.º jogo, contra o Vilacondense, o BFC superou o adversário por 3-0. Em resumo, vemos que a nossa equipa está no bom caminho, mas deve apostar sempre na sua melhoria.

Torneio 1 Boavista

Tabela

Partida	Público	0
Data 23/09/2017	Recibo	0
hora 11:32	Planta	
Cidade		

Árbitros	
----------	--

Boavista Futebol Clube	1
Castêlo da Maia Ginásio Clube	1

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.19	2-8	10-16	15-21	18-25
2	0.26	6-8	16-14	20-21	25-23
3		3-8	16-15		18-16
0.45					61-64

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI						
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI	Pt	
1	Mami	2	3				6	2	+1	5	.	.	14	2	57%	(21%)	16	2	1	6	30%	.	.	
2	Bia	4	5	5			12	3	+6	9	1	2	.	.	.		26	4	1	10	30%	.	.	
3	Salsa	
4	Salsinha	1					1	1	+1	5	.	1	
6	Baptista	5	3				9	5	+1	13	1	3	9	3	67%	(11%)	22	4	.	6	27%	.	.	
8 L	Buande						.	.	-3	.	.	.	20	3	80%	(20%)	2	
9 C	Rita Losada	3	4	4			4	2	+1	9	2	1	6	1	.	2	33%	1	.	
10	Marta Massada		2	2			1	1	.	7	1	.	1	.	.	.	1	1	.	
12	Catarina Martins		6	6			6	3	+2	7	.	1	15	3	73%	(13%)	12	1	.	4	33%	1	.	
14 L	Sara						
16	Mariana						
20	Micas Teixeira	6	1	1			3	.	.	5	1	8	2	.	3	30%	.	.	
Total de Time							42	17	+9	60	6	8	59	11	69%	(17%)	93	14	2	31	33%	3	.	
							Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Err	OP										
Set 1							1	9	1	7	19	2	1	23	5	65%	(17%)	31	4	1	9	29%	1	.
Set 2							4	12	1	8	24	2	4	21	4	76%	(19%)	39	8	.	12	31%	1	.
Set 3							3	10	1	4	17	2	3	15	2	67%	(13%)	23	2	1	10	43%	1	.
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

Castêlo da Maia		Set			Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI							
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)		Tot	Err	Blo	Pt	Pt%		
1	Kobrock		6	6			1	1	.	2	1	.	1	.	100%	(100%)	3	.	.	1	33%	.		
2	PEREIRA ines	5		5			4	2	-2	5	1	1	4	.	75%	(50%)	12	4	1	1	8%	2		
3	Inês Alves		2	2			9	6	+9	12	.	4	9	.	100%	(11%)	14	.	.	5	36%	.		
4	L Raquel Lopes						.	.	-6	2	.	.	30	6	57%	(10%)		
5	BARBOSA						1	1	+1	1	4	.	.	1	25%	.		
6	Inês Pereira							
7	Lila	1		1			1	.	.	6	1	1		
8	Reis	4	4				11	5	+4	5	1	1	2	.	100%	(50%)	25	4	2	10	40%	.		
10	Teresa Amaral		3				2	.	+2	4	.	1	2	.	.	1	50%	.		
12	LAMEIRA ines		1				1	1	+1	5	.	1		
13	Catarina Duarte	6					3	1	+2	3	4	1	.	3	75%	.		
14	C Ticha		2	4			9	2	+5	8	.	2	6	.	67%	.	22	4	.	7	32%	.		
15	Rita Araújo	3		3			1	.	.	9	.	1	3	1		
16	XXX		5				1	.	.	3	.	1	1	1		
Total de Time							44	19	+16	65	4	13	52	6	69%	(15%)	90	15	3	29	32%	2		
							Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Err	OP										
							Set 1	5	13	1	6	24	1	5	17	1	65%	(12%)	30	6	1	13	43%	1
							Set 2	5	8	.	10	24	2	5	21	3	71%	(14%)	35	6	1	8	23%	.
							Set 3	3	8	1	4	17	1	3	14	2	71%	(21%)	25	3	1	8	32%	1
Treinador		Andrade Helder																						
Assistente		Araujo Ricardo																						

BP Break Point Pt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant inicial n Rotação inicial Inserir Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.68 Licença:

Torneio 1 Boavista

Tabela

Partida	Público	0
Data 23/09/2017	Recibo	0
hora 16:13	Planta	
Cidade		

Árbitros	
----------	--

Boavista Futebol Clube	2
Aves	0

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.27	8-7	16-13	20-21	26-24
2	0.18	8-5	16-12	21-15	25-18
3		4-8	16-14		16-14
0.45					67-56

Boavista Futebol		Set			Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI							
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pct%	BI	Pt	
1	Mami	6	5				6	.	+3	9	1	1	11	1	91%	(64%)	11	1	.	5	45%	.	.	
2	Bia	5	4				3	2	+2	5	15	1	.	2	13%	1	.	
3	Salsa	4					3	2	+1	2	1	6	1	.	3	50%	.	.	
4	Salsinha			1			.	.	-1	3	1	
6	Baptista			2			3	.	.	3	1	.	8	2	75%	(25%)	8	.	.	3	38%	.	.	
7	L Fifas						
8	L Buande						.	.	-1	1	.	.	15	1	87%	(20%)	
9	C Rita Losada			3	3		.	.	-4	6	2	3	1	1	
10	Marta Massada	2	1				2	.	-1	17	2	1	3	1	.	1	33%	.	.	
11	Beni Rodríguez	3	2				18	10	+13	8	3	1	11	.	91%	(27%)	26	1	1	16	62%	1	.	
12	Catarina Martins			4			6	5	+4	5	.	3	1	.	.	.	6	2	.	3	50%	.	.	
14	L Sara						2	.	100%	(50%)	
16	Mariana			5			2	.	+1	1	1	.	1	.	100%	.	6	.	.	2	33%	.	.	
20	Micas Teixeira	1	6	6			6	1	+2	6	2	1	1	.	100%	.	11	.	2	5	45%	.	.	
Total de Time							49	20	+19	66	14	7	50	4	86%	(32%)	95	8	4	40	42%	.	2	
							Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Er.	OP										
Set 1							3	14	1	8	25	3	3	22	1	91%	(41%)	39	3	2	14	36%	.	1
Set 2							1	16	1	7	25	7	1	15	1	87%	(27%)	32	3	1	16	50%	1	.
Set 3							3	10	.	3	16	4	3	13	2	77%	(23%)	24	2	1	10	42%	.	.
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

Aves		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI						
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI	Pt	
1	SARA sara	6	1	1	1		4	.	+1	6	.	.	6	.	100%	(17%)	8	2	1	4	50%	.	.	
2	VICTORIA victoria	4	5	3			14	2	+3	7	2	.	24	3	71%	(13%)	36	6	.	14	39%	.	.	
3	CASTRO ines	5	6	5			3	2	+2	11	1	2	3	.	.	1	33%	.	.	
5	BARBARA						.	.	.	2	
7	DIAS ana				4		2	2	+2	4	.	1	1	.	.	.	3	.	.	1	33%	.	.	
8	ORTEGA m	3	4				1	.	+1	5	1	.	.	1	100%	.	.	
9	CALDAS joana	2	3	6			4	3	.	8	2	.	1	.	100%	.	12	2	.	1	8%	3	.	
10	C VERA vera	1	2				6	4	+3	11	1	2	7	.	43%	(14%)	13	1	1	3	23%	1	.	
11	L SALAZAR salazar						.	.	-1	.	.	.	10	1	70%	(20%)	1	
	CLARA G. clara						
19	MARIA LUIS m						
20	FERREIRINHA				2		.	.	.	3	1	
Total de Time							34	13	+11	57	6	5	49	4	69%	(14%)	78	11	2	25	32%		4	
							Pontos ganhos			Saqu		Ata		Blo		Er.		OF						
Set 1							2	14	2	6		25	2	2	22	3	50%	(5%)	32	5	1	14	44%	2
Set 2							1	6	1	10		18	3	1	17	.	94%	(29%)	28	4	1	6	21%	1
Set 3							2	5	1	6		14	1	2	10	1	70%	(10%)	18	2	.	5	28%	1
Treinador		Manuel																						
Assistente																								

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.68 Licença:

Torneio 1 Boavista

Tabela

Partida	Público	0
Data 23/09/2017	Recibo	0
hora 19:21	Planta	
Cidade		

Árbitros	
----------	--

Boavista Futebol Clube	2
GC Vilacondense	0

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.17	8-7	15-16	21-17	25-22
2	0.19	8-3	16-11	21-11	25-19
3		8-5			15-13
0.36					65-54

Boavista Futebol		Set				Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI						
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Pt%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pct%	BI	Pt	
1	Mami		2				6	1	+6	1	.	.	3	.	67%	.	10	.	.	6	60%	.	.	
2	Bia	5	5				6	3	+3	7	3	2	9	.	.	4	44%	.	.	
3	Salsa			4			2	.	+1	1	1	.	1	.	100%	.	3	.	.	1	33%	1	.	
4	Salsinha				2		2	.	+1	6	1	2	
6	Baptista	6	5				7	4	+1	8	2	2	4	.	100%	(25%)	17	3	1	4	24%	1	.	
7	L Fifas						.	.	-1	.	.	.	6	1	67%	
8	L Buande						.	.	-2	.	.	.	21	2	81%	(24%)	
9	C Rita Losada	4	3				2	1	-1	7	3	1	3	.	.	1	33%	.	.	
10	Marta Massada			2	1		4	4	+4	6	.	2	1	.	.	1	100%	1	.	
11	Beni Rodriguez	3		3			8	2	+6	2	.	.	3	.	100%	.	14	1	1	7	50%	1	.	
12	Catarina Martins			4			3	1	+1	9	.	1	7	1	1	1	14%	1	.	
14	L Sara						.	.	-1	.	.	.	3	1	67%	
16	Mariana				6		2	2	+2	3	.	1	3	.	100%	.	2	.	.	1	50%	.	.	
20	Micas Teixeira	1	6	1			5	2	.	5	3	13	1	1	4	31%	1	.	
Total de Time							47	20	+20	55	13	11	44	4	82%	(14%)	79	6	4	30	38%	6	.	
							Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Err	OP										
Set 1							7	11	.	7	20	5	7	16	2	75%	(19%)	27	3	.	11	41%	.	.
Set 2							1	11	4	9	21	4	1	16	1	81%	(19%)	33	2	3	11	33%	4	.
Set 3							3	8	2	2	14	4	3	12	1	92%	.	19	1	1	8	42%	2	.
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

GC Vilacondense		Set			Pontos			Saque			Recepção			Ataque			BI				
		1	2	3	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	Tot	Err	Blo		Pt	Pct%		
1	C IVONE Ivone		6	1	2	1	+2	6	.	1	1		
2	LACERDA raquel		4		3	1	+1	8	.	2	1	.	.	.	9	.	2	1	11%		
3	LEMONS catarina			5	2	1	-1	1	1	.	6	2	50%	.	3	.	.	2	67%		
4	GOMES Inês	1			3	2	+3	8	.	2	2	.	.	1	50%		
6	FREITAS Bárbara		3	4	4	3	.	3	1	12	2	1	2	17%		
8	FONSECA Joana		6	5	3	.	-2	5	1	.	1	.	.	.	3	1	.	.	.		
9	SARMENTO		2	2	8	4	+3	4	.	1	7	3	29%	.	15	.	2	7	47%		
12	MAR Catarina		5	1	4	2	-3	4	1	.	17	3	71% (12%)	.	10	3	.	3	30%		
13	Ana Freches					
15	L Mariana Nora				7	.	57%		
16	REIS Camila		4		2	1	+1	6	.	1	8	.	1	1	13%		
18	FERNANDES		3	2	2	1	+2	7	.	1	2	.	.	1	50%		
Total de Time					30	16	+6	52	4	8	39	8	54% (5%)		64	6	6	18	28%	4	
					Pontos ganhos			Saqu	Ata	Blo	Err	OP									
Set 1					3	6	.	13	19	2	3	13	5	46% (15%)		19	1	.	6	32%	.
Set 2					3	7	3	6	19	1	3	17	1	59%	.	30	4	4	7	23%	3
Set 3					2	5	1	5	14	1	2	9	2	56%	.	15	1	2	5	33%	1
Treinador		Silva Paulo																			
Assistente																					

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Insetido Primeiro Saq

Click&Scout Rel 1.01.68 Licença:

REFLEXÃO SEMANAL N.º 4	
Informações gerais	
N.º da semana: 4	Dias: 25/09 a 01/10
Microciclo: 4	Período: Pré-Competitivo
Competição: Pré-época	Fase da competição: -
Adversário da competição: 2.º torneio	N.º de visualizações de vídeo: -

Informações detalhadas

Na quarta semana da pré-época, a equipa técnica dedicou-se à continuação do *side-out*, realizado na semana anterior, tendo também começado a dar mais evidência ao bloco triplo, principalmente com bola C. O foco do início da semana foi o bloco individual e duplo, e numa parte final a receção. Relativamente aos treinos da semana, houve 4 sessões, tendo sido dada a primeira folga de trabalho, após quase um mês de trabalho, a qual aconteceu na quarta-feira.

No que diz respeito aos dois primeiros treinos da semana, segunda e terça, por serem no pavilhão da Escola do Clara de Resende, com apenas um campo, aproveitámos para desenvolver melhor a movimentação defensiva com bola A, a marcação linha e diagonal e a marcação com bola B. Ainda, treinou-se a relação distribuidoras-atacantes (centrais e pontas) com bola A e B, para trabalhar a organização de contra-ataque da equipa do outro lado da rede. Numa parte final, foi treinada a técnica individual de bloco, bem como o bloco de duplas nas ajudas no ataque, no meio da rede e na ponta. Já no treino de terça, voltaríamos a fazer o trabalho físico habitual, tendo centrado o foco no trabalho específico de receção, especialmente no aperfeiçoamento da receção do 2 + 1 (2 recetoras prioritárias – ponta recetora e libero e a ajuda apenas no corredor, pela ponta). Após a folga de quarta-feira, aproveitou-se para trabalhar, mais uma vez a receção, agora apenas com duas recetoras e com receções variadas, com a seguinte sequência: curto, linha e diagonal. Depois, na quinta-feira e na sexta, direccionou-se o trabalho sobretudo para o início do bloco triplo, com bola C, tendo sido de fácil compreensão, o que foi surpreendente para a equipa técnica. Já na bola B, em algumas ocasiões, foi possível usar o bloco triplo. No entanto, numa reflexão feita pelo estagiário, este considera que é preferível um duplo bem

montado que um bloco triplo aberto e/ou quebrado. Em ambos os treinos, a sua parte final foi dedicada ao aperfeiçoamento do bloco triplo, registando-se uma sequência de 1 serviço para a equipa A, 2 bolas C para a equipa B e 1 bola C para a equipa A, tendo como critério de êxito realizar-se 3 das 4 bolas, com o marcador a 12-16 para a equipa B.

O comportamento das atletas, nesta semana, foi outra vez favorável, principalmente nos treinos de terça a quinta, sendo que, no de sexta, houve uma falta de foco no treino, numa parte final, possivelmente também pela ausência de algumas atletas mais competitivas.

No sábado, o BFC realizou o segundo torneio da época, desta vez apenas com o escalão sénior, com a participação do campeão nacional, Leixões Sport Club (LSC), Clube Sports Madeira (CSM), Arcozelo e a respetiva equipa da casa. O primeiro jogo, com o CSM, foi importante para dar maior ritmo competitivo às jogadoras mais novas e menos utilizadas, tendo o BFC vencido por 2-0 a equipa madeirense. Com o LSC tivemos o jogo alto do torneio, o qual foi muito bem disputado, tendo o campeão nacional sido mais consistente nos momentos críticos do set, principalmente a partir dos 21 pontos. Apesar da derrota por 4-0 (25-16, 25-23, 25-20 e 15-12), assistimos a um bom jogo, sendo importantíssimo para assimilar processos, nomeadamente no *side-out*, bem como na relação bloco-defesa e no bloco triplo, este último com menos vezes, devido à velocidade de jogo do adversário. No que diz respeito ao último encontro, contra o Arcozelo, este foi mais um jogo para a rotatividade do plantel, tendo o BFC alcançado a vitória por 2-0. Já no domingo, a nossa equipa sénior voltou a efetuar um jogo-treino com o CSM, tendo o BFC vencido por 4-0, constatando-se o aperfeiçoamento do bloco triplo, mesmo na bola B. Deste modo, este fim-de-semana foi importante para tirar mais algumas conclusões: a) o reforço das zonas de responsabilidade na receção é bem evidente nas jogadoras mais experientes e não tanto nas mais novas; b) no jogo com o LSC, devido à velocidade e à agressividade do serviço, foi necessário, por vezes, usar uma linha de receção com 3 recetoras; c) a equipa, nos jogos contra o CSM e o LSC, teve algumas variações na distribuição, com a ajuda de Marta Massada, tendo Ana Rita Gomes estado muito bem, com um melhor passe para a saída

(devido ao treino mais específico, nesta semana).

Novamente, podemos verificar que a equipa boavisteira está seguindo um agradável rumo, mas necessita de não se acomodar, devendo continuar a melhorar a sua forma de jogar.

Torneio 2 Boavista

Tabela

Boavista Futebol Clube	2
Club Sports Madeira	0

Partida	Público	0
Data 30/09/2017	Recibo	0
hora 11:24	Planta	
Cidade		

Árbitros	
	0.39 65-41

Boavista Futebol		Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI
	Set	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%
2	Bia	4	4		3	1	+1	5	.	.	.	9	2	.	3	33%
3	Salsa	3	4	3	10	5	+5	11	2	1	.	17	3	.	6	35%
4	Salsinha	2			1	.	.	8	.	1	.	1	1	.	.	.
6	Baptista	2	3	2	7	5	+1	10	2	1	17	1	82%	(47%)	6	35%
8	L Buande				7	.	100%	(43%)	.	.
10	C Marta Massada	1	1		1	1	-2	7	1	1	.	3	1	1	.	.
12	Catarina Martins	5	5		13	3	+12	11	1	3	4	.	100%	(50%)	10	71%
14	L Sara				6	.	100%	(50%)	.	.
16	Mariana	6	5		5	3	+3	5	1	2	1	.	100%	.	3	21%
20	Micas Teixeira	6	1	6	8	5	+7	7	.	3	.	6	1	.	3	50%
Total de Time		48	23	+27	64	7	12	35	1	91%	(46%)	81	11	2	31	38%
		Pontos ganhos			Saqui	Ata	Blo	Er	OP							
		Set 1	5	13	2	5	25	5	5	11	.	91%	(36%)	25	4	13
		Set 2	4	13	2	6	24	1	4	17	1	88%	(47%)	37	4	13
		Set 3	3	5	1	6	15	1	3	7	.	100%	(57%)	19	3	5
Treinador	Pardalejo Paulo															
Assistente	Bernardo Martins João															

Club Sports		Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI
	Set	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%
2	ROCHA ana
3	A fabiana	4	3		2	.	+1	9	.	1	.	4	1	.	1	25%
4	CAMACHO carla	5	4	5	6	3	.	5	1	.	2	1	50%	(50%)	5	25%
6	VITOR fatima	3	2		3	1	-1	5	.	.	2	.	100%	(50%)	3	21%
7	NOBREGA sofia	2	1	2	1	1	.	9	1	1	.	1
8	ABREU mafalda	4			1	1	.	1	.	.	.	4	1	.	1	25%
10	L JESUS debora				.	.	-9	.	.	.	38	9	42%	(26%)	.	.
11	TALINHAS				.	.	-1	3	1	.	1
12	COSTA rita	6	5	3	5	1	-3	8	2	1	11	2	73%	(36%)	4	15%
14	MENDES marta	1	6	1	3	.	+1	2	.	.	.	10	1	1	3	30%
16	OLIVEIRA sonia	6			2	1	+1	.	.	.	3	.	100%	(67%)	1	20%
Total de Time		23	8	-11	42	5	3	57	12	53%	(32%)	85	12	5	18	21%
		Pontos ganhos			Saqui	Ata	Blo	Er	OP							
		Set 1	.	3	.	9	12	1	.	20	5	50%	(25%)	24	4	2
		Set 2	3	10	1	5	20	1	3	23	4	52%	(39%)	39	5	2
		Set 3	.	5	1	4	10	3	.	14	3	57%	(29%)	22	3	1
Treinador	Aragão Vagner															
Assistente																

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeito G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Inserir Primeiro Saque

Click&Scout Rel 1.01.68 Licença:

Torneio 2 Boavista

Tabela

Partida	Público	0
Data 30/09/2017	Recibo	0
hora 14:40	Planta	
Cidade		

Árbitros	
----------	--

Boavista Futebol Clube	0
Leixões Sport Club	3

Set	hora	Pontuações Parciais			Final
1	0.19	5-8	8-16	10-21	16-25
2	0.22	8-7	15-16	21-20	23-25
3	0.23	8-4	12-16	15-21	22-25
4		8-7	14-16		14-16
1.04					75-91

Boavista Futebol		Set					Pontos				Saque				Recepção				Ataque				BI	
		①	2	③	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt		
1	Mami		6	2	6		10	4	+5	12	2	2	17	2	71%	(29%)	18	1	.	8	44%	.		
2	Bia		4		4	5	9	3	+4	4	1	19	2	2	7	37%	2		
3	Salsa		3	4	3	4	1	.	-2	9	1	6	1	1	1	17%	.		
4	Salsinha						2	2	+2	6	.	2		
6	Baptista		5				2	1	-1	4	1	.	5	.	40%	.	7	2	.	2	29%	.		
7	L Fifas							
8	L Buande						28	.	64%	(14%)		
10	C Marta Massada		1	2	1	2	1	1	-1	12	1	1	2	.	1	.	.	.		
11	Beni Rodriguez		2	3	5	3	11	2	-4	10	2	1	22	7	41%	(27%)	28	5	1	9	32%	1		
12	Catarina Martins			5			7	1	+5	5	.	2	8	.	2	4	50%	1		
14	L Sara							
16	Mariana							
20	Micas Teixeira		6	1	6	1	8	5	+1	15	2	3	8	3	2	3	38%	2		
Total de Time							51	19	+9	77	10	11	72	9	57%	(21%)	96	14	9	34	35%	6		
							Pontos ganhos				Sagu	Ata	Blo	Er	OF									
Set 1							2	10	1	3	17	2	2	21	.	57%	(24%)	32	5	3	10	31%	1	
Set 2							3	10	2	8	23	4	3	19	2	68%	(47%)	28	1	3	10	36%	2	
Set 3							3	10	3	6	23	3	3	20	4	55%	(5%)	25	3	2	10	40%	3	
Set 4							3	4	.	7	14	1	3	12	3	42%	.	11	5	1	4	36%	.	
Treinador		Pardalejo Paulo																						
Assistente		Bernardo Martins João																						

Leixões Sport Club		Set					Pontos			Saque			Recepção			Ataque				BI		
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo		Pt	Pt%
1	Babi	6	6	4	3		11	5	+7	10	1	2					13	2	1	6	46%	3
2	Eduarda	2	2		5		8	5	+4	13	3	1	1		100%		8	1		5	63%	2
4	Teresa Lemos																					
5	C Catarina Costa	1	1	5	4		12	2	+4	12	3	3	21	2	76%	(29%)	23	1	2	8	35%	1
6	Vivi	5	5	6			7	1	+3	10	1	1					12		3	6	50%	
7	L Filipa Diaz								-4				21	4	52%	(10%)	1					
9	emilia																					
10	Ana do Carmo						1	1	+1	4		1										
11	Ana Couto	3	3	1	6		5	3	+2	20	3	3					3			2	67%	
12	Juliana	4	4	2	1		13	6	+7	13	3		18	1	72%	(39%)	23	2		12	52%	1
14	NIKAS Nikas																					
16	Helena Monteiro			3	2		5	3	+3	7		1					8	2		4	50%	
19	L Beatriz Bastos								-1				3	1	67%							
Total de Time							64	27	+28	89	14	12	64	8	67%	(23%)	91	8	6	43	47%	9
		Pontos ganhos					Saqui	Ata	Blo	Er	OF											
		Set 1	1	13	3	6	24	2	1	15	2	67%	(47%)	23	1	1	13	57%				3
		Set 2	2	15	3	5	25	6	2	10	2	67%	(33%)	31	1	2	15	48%				3
		Set 3	6	9	2	8	24	2	6	19	2	50%		25	3	3	9	36%				2
		Set 4	3	6	1	6	16	4	3	12	2	83%	(17%)	12	3		6	50%				1
Treinador		Martins Mário																				
Assistente		Loureiro Manuel																				

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Inserir Primeiro Saqui

Torneio 2 Boavista

Tabela

Boavista Futebol Clube	4
Club Sports Madeira	0

Partida	Público	0
Data 01/10/2017	Recibo	0
hora 16:28	Planta	
Cidade		

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.18	8-7	15-16	21-19		25-19
2	0.19	8-7	16-15	21-16		25-18
3	0.22	8-5	16-14	21-18		25-20
4	0.22	8-7	16-13	20-21		25-23
1.21						100-80

Árbitros

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI			
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt		
1	Mami	3	3				11	7	+9	17	2	5	17	.	88%	(18%)	18	.	.	6	33%	.		
2	Bia	5	4	4			16	7	+10	13	3	3	26	2	1	12	46%	1		
3	Salsa			4	3		6	2	+3	6	2	1	11	.	1	4	36%	1		
4	Salsinha	2	1	2	1		5	2	.	15	5	2	4	.	.	2	50%	1		
6	Baptista		5	5	5		11	5	+3	6	2	.	8	.	88%	(13%)	24	3	3	10	42%	1		
7	L Fifas						.	.	-1	.	.	.	12	1	92%		
8	L Buande						.	.	-1	.	.	.	13	1	85%	(54%)	1		
9	C Rita Losada	4	3		6		2	2	-3	7	2	.	1	.	100%	.	10	2	1	1	10%	1		
10	Marta Massada							
11	Beni Rodriguez	6	2		2		13	5	+5	16	2	2	17	3	65%	(18%)	28	3	.	11	39%	.		
12	Catarina Martins							
13	Dani Baptista							
14	L Sara							
16	Mariana			6			.	.	-1	2	4	1		
18	Bizz Medina							
20	Micas Teixeira	1	6	1			13	3	+12	12	.	3	12	1	.	8	67%	2		
Total de Time							77	33	+36	94	18	16	68	5	82%	(21%)	138	12	6	54	39%	7		
		Pontos ganhos					Saqu	Ata	Blo	Er.OP														
		Set 1					2	14	1	8	22	5	2	15	1	80%	(40%)	27	2	1	14	52%	1	
		Set 2					5	11	3	6	24	4	5	16	.	80%	(25%)	35	4	2	11	31%	3	
Treinador		Pardalejo Paulo					Set 3	3	17	.	5	24	4	3	17	1	94%	(6%)	45	3	2	17	30%	.
Assistente		Bernardo Martins João					Set 4	6	12	3	4	24	5	6	20	3	70%	(15%)	31	3	1	12	39%	3

Club Sports		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI		
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt		Pt%	
2	SEMEDO paula				1		.	.	-1	4	1	1	
3	A fabiana						
4	ROCHA ana	4	5	4	4		16	4	+11	16	1	4	3	.	100%	.	29	2	2	8	28%	4	
6	VITOR fatima	2	6	2	2		14	3	+9	13	.	2	12	2	75%	(17%)	35	3	.	12	34%	.	
7	NOBREGA sofia	1	2	1			.	.	-2	9	2	1	
8	ABREU mafalda						
10	L JESUS debora						.	.	-6	.	.	.	32	6	69%	(19%)	
11	TALINHAS	3	4	3	3		1	1	-3	13	2	9	.	2	.	.	1	
12	COSTA rita	5	3	5	5		8	3	+4	11	.	1	18	2	67%	.	28	2	.	7	25%	.	
14	MENDES marta	6	1	6	6		5	4	-1	10	2	.	1	.	100%	.	12	2	2	4	33%	1	
15	L CAMACHO carla						1	.	100%	
16	OLIVEIRA sonia						1	.	.	2	.	.	3	.	67%	(67%)	5	.	1	1	20%	.	
Total de Time							45	15	+11	78	8	7	70	10	71%	(14%)	120	9	7	32	27%	6	
							Pontos ganhos			Saqu	Ata		Blo		Er.OP								
Set 1							1	9	1	8	17	2	1	16	1	69%	(13%)	25	2	1	9	36%	1
Set 2							.	6	2	10	18	2	.	18	3	61%	(11%)	31	3	3	6	19%	2
Set 3							3	8	2	7	21	2	3	20	3	80%	(5%)	35	3	.	8	23%	2
Set 4							3	9	1	10	22	2	3	16	3	75%	(31%)	29	1	3	9	31%	1
Treinador		Aragão Vagner																					
Assistente																							

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação inicial Inserido Primeiro Saque

REFLEXÃO SEMANAL N.º 5	
Informações gerais	
N.º da semana: 5	Dias: 3/10 a 8/10
Microciclo: 5	Período: Pré-Competitivo
Competição: Pré-época (última semana)	Fase da competição: -
Adversário da competição: Jogo Apresentação EGC	N.º de visualizações de vídeo: -

Informações detalhadas

Na quinta e última semana de pré-época, a equipa técnica preocupou-se em desenvolver o trabalho da semana anterior, nomeadamente o foco na continuação do *side-out* e no bloco, sobretudo o triplo, com bola C. Na segunda-feira, após o ginásio, a atenção foi a receção, em particular das pontas e das liberos, com exercícios variados nos diversos pontos de serviço. Já na terça, foi dada mais incidência no *side-out*, com receção e o acerto do passe da distribuidora para o *side-out*, de forma a aperfeiçoar a receção do 2 + 1 (2 recetoras prioritárias – ponta recetora e libero e a ajuda apenas no corredor, pela ponta). O comportamento das atletas foi positivo, tendo havido a sua boa adaptação. A quarta-feira foi o segundo dia de folga de trabalho de pavilhão, mas antes foi realizado o trabalho de ginásio dos membros inferiores.

Na quinta, tivemos o treino mais longo da pré-época, tendo sido aproveitada a folga do feriado de 5 de outubro, para a realização de um treino de 3 horas. Nesta sessão, foi feito um trabalho físico, tal como sucede todos os dias em que não há ginásio, seguindo-se um trabalho focado no *side-out*, bem como na receção, apenas com serviço e receção para os alvos, as distribuidoras que passavam para os respetivos treinadores. Decorreu, ainda, a ação mais específica e que ocupou a maioria do tempo, o bloco. Foi feito um trabalho mais individual de bloco com o respetivo contra-ataque pelas diversas zonas (bloco na ponta, ataque super, bloco interior, ataque de bola C, bloco na ponta e ataque 7. Posteriormente, houve o foco nas situações de contra-ataque, com várias bolas colocadas pelos treinadores, primeiro apenas a bola A, com bloco na linha e depois na diagonal, seguindo-se a bola B com marcação diagonal. Depois, treinou-se o bloco triplo, com bola C (a partir dos 5/6 metros), e a continuação de contra-ataque.

Já na sexta, foi dada incidência apenas a situações de jogo de 6 contra 6, com jogo corrido, mas com a condicionante do marcador estar em 16-10 para a equipa B (suplentes), durante 3 vezes seguidas e posteriormente, apenas um set até aos 15 pontos.

No que se relaciona com os dois primeiros treinos da semana, segunda e terça, por terem ocorrido no pavilhão da Escola do Clara de Resende (possuindo somente um campo), aproveitámos para desenvolver melhor a movimentação defensiva com bola A, a marcação linha e diagonal e a marcação com bola B. Treinou-se, ainda, a relação entre as distribuidoras e as atacantes (centrais e pontas) com bola A e B. Sobre o comportamento das atletas, nesta semana, considera-se que foi muito bom em todos os treinos, e na sexta, houve um jantar de equipa, para aumentar os laços entre as atletas e os treinadores, tendo este encontro decorrido no restaurante do Estádio do Bessa.

Entretanto, no sábado, não foi realizado treino de manhã, pois, nesse dia, tivemos jogo-treino com o Esmoriz Ginásio Clube (EGC), no âmbito da apresentação oficial desta formação, que milita na 2.^a divisão do campeonato português. Neste jogo, o BFC teve como objetivo desenvolver o trabalho promovido nesta semana, principalmente no *side-out* e no bloco triplo. Com o desenrolar do encontro, foi notória a evolução da equipa e de algumas jogadoras específicas, no que se refere à receção, tendo o BFC efetuado 69% de receções com bolas positivas e 28% com bolas perfeitas (bola A). Destacamos as prestações na receção de Mami, com 8 receções e 1 erro, de Beni, com 10 receções e 1 erro, e ainda de Buande (libero), com 31 receções e 5 erros apenas, perfazendo um total de 58% de bolas positivas e 23% de bolas perfeitas (bola A). No que diz respeito ao bloco, no jogo todo, a equipa realizou 6 blocos, tendo 3 desses sido de bloco triplo, pois, na maioria das vezes, a receção do Esmoriz foi de bola B (entre os 2,5 e os 5 metros), não se apresentando fácil a montagem do bloco triplo.

No final das 5 semanas de treino da pré-época, está visível a boa ação da equipa, com uma evolução muito positiva. No entanto, a obrigação continua a ser sempre a mesma: aperfeiçoar o comportamento físico, técnico e tático do BFC, para atingir o sucesso no período da competição oficial.

Jogo Apresentacao Esmoriz

Tabela

Partida	Público	0
Data 07/10/2017	Recibo	0
hora 17:39	Planta	
Cidade		

Árbitros	
----------	--

Esmoriz Ginásio Clube	1
Boavista Futebol Clube	3

Set	hora	Pontuações Parciais				Final
1	0.17	4-8	9-16	11-21		13-25
2	0.23	7-8	16-14	21-18		25-21
3	0.21	4-8	7-16	18-21		18-25
4	0.22	4-8	16-15	19-21		21-25
1.23						77-96

Esmoriz Ginásio		Set					Pontos			Saque			Recepção			Ataque				BI				
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	BI Pt		
1	LU MAIA Maia	4	1				3	.	-2	5	1	1	13	2	54%	(8%)	8	1	1	2	25%	.		
2	MOREIRA rita						3	2	+1	7	1	3	3	.	67%	.	3	1		
3	JOAQUINA	5	4		4		8	3	+1	9	1	1	2	.	100%	.	28	5	1	6	21%	1		
4	MATILDE MOURA		2		2		8	5	+5	9	1	1	5	.	80%	(20%)	16	1	1	7	44%	.		
5	SA Filipa	3	1	3	1		4	3	+1	16	2	3	2	1	.	1	50%	.		
6	COUTO Sofia	6		5			3	.	.	4	.	1	10	2	1	2	20%	.		
7	CARVALHO Jani		4				.	.	-1	1	.	.	1	.	100%	.	4	.	1	.	.	.		
8	SILVA Claudia	5					.	.	-3	4	.	.	5	1	40%	(20%)	5	2		
9	BRANDA		3				1	1	-1	3	2	1	4		
10	SILVA Francisca	1			5		1	.	-6	6	1	.	10	1	90%	(10%)	13	4	1	1	8%	.		
12	PIMPÃO ines		6		6		2	2	.	5	2	10	.	.	2	20%	.		
13	SOARES Nadia	2		2	3		3	2	+1	6	1	.	1	.	100%	.	11	1	.	2	18%	1		
15	L GOMES Ana						.	.	-2	.	.	.	26	2	69%	(12%)	1		
17	RAQUEL Ana		6				2	.	+1	3	1	1	4	.	.	1	25%	.		
Total de Time							38	18	-5	78	13	12	66	6	70%	(11%)	119	18	6	24	20%	2		
							Pontos ganhos Saqu Ata Blo Er.OP																	
							Set 1	2	4	.	7	13	3	2	20	1	55%	(5%)	25	6	1	4	16%	.
							Set 2	4	6	1	14	25	4	4	11	1	73%	(18%)	33	3	.	6	18%	1
							Set 3	4	4	.	10	18	2	4	16	3	69%	(13%)	25	2	3	4	16%	.
							Set 4	2	10	1	8	22	4	2	19	1	84%	(11%)	36	7	2	10	28%	1
Treinador		Gomes Leonel																						
Assistente																								

Boavista Futebol		Set					Pontos			Saque			Recepção				Ataque				BI	
		1	2	3	4	5	Tot	BP	G-P	Tot	Err	Pt	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pt	Pt%	Pt
1	Mami	2	2	3			10	6	+6	11	1	2	8	1	88%	(50%)	19	2	.	7	37%	1
2	Bia	4		4	5		14	6	+7	19	3	21	4	.	13	62%	1
3	Salsa	4					3	2	+2	4	1	2	3	.	.	1	33%	.
4	Salsinha				2		.	.	.	4	1
6	Baptista	6		6			2	1	-2	5	2	.	7	1	86%	(29%)	9	.	1	2	22%	.
7	L Fifas						2	.	100%	.	1
8	Buande						.	.	-5	.	.	.	31	5	58%	(23%)	1
9	Rita Losada	3		3	4		5	.	+2	7	2	8	.	1	5	63%	.
10	Marta Massada	1	2	1			2	.	-4	22	6	2
11	Beni Rodriguez	5	3	5			13	4	+3	11	4	1	10	1	80%	(30%)	32	5	.	11	34%	1
12	Catarina Martins	5					1	1	.	2	7	1	.	1	14%	.
14	L Sara						.	.	-1	.	.	.	3	1	67%	(67%)
16	Mariana						.	.	-3	1	1	.	3	2	33%
20	Micas Teixeira	6	1	6	1		13	6	+6	9	6	2	16	1	.	8	50%	3
Total de Time							63	26	+11	95	26	9	64	11	69%	(28%)	118	13	2	48	41%	6
		Pontos ganhos Saqu Ata Blo Er.OP																				
		Set 1 1 12 1 11 25 5 1 10 2 60% (20%) 21 2 . 12 57% 1																				
		Set 2 2 12 . 7 21 9 2 21 4 71% (24%) 41 5 1 12 29% .																				
		Set 3 4 14 3 4 25 8 4 15 3 73% (33%) 25 2 . 14 56% 3																				
		Set 4 2 10 2 11 24 4 2 18 2 67% (33%) 31 4 1 10 32% 2																				
Treinador	Pardalejo Paulo																					
Assistente	Bernardo Martins João																					

BP Break PointPt Ponto Err Erro Blo Bloque Pos% Positivo Prf Perfeit G-P Ganho- n Levant Inicial n Rotação Inicial Inerido Primeiro Saqu

REFLEXÃO SEMANAL N.º 16	
Informações gerais	
N.º da semana: 16	Dias: 18/12 – 22/12 + 26/12 – 29/12
Microciclo: 16	Período: Competitivo
Competição: Paragem Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: -	N.º de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

Esta semana foi muito atribulada, devido ao mau tempo nos Açores, o que acabou por condicionar toda a semana de trabalhos. A partida dos Açores, de regresso ao Porto, estava prevista para segunda-feira, de manhã. No entanto, devido ao vento forte, foi-nos impossível partir da ilha do Pico, tendo acabado por esperar 7 horas no mesmo aeroporto, até fazer um novo voo de ligação para São Miguel, onde pernoitámos de segunda para terça. Na terça de madrugada, voámos até Lisboa para, posteriormente, durante a tarde realizar a viagem de regresso ao Porto, desta vez, de autocarro, com mais 4 horas pela frente, chegando a esta cidade pelas 22h. Neste ambiente, a equipa técnica decidiu manter o treino de quarta, uma vez que, na quinta-feira, havia jogo-treino com o Infesta (2.ª divisão), o qual acabou por ser cancelado e assim foi dada novamente folga no dia 22 de dezembro. Deste modo, apenas treinou-se uma vez nesta semana, um treino de recuperação e com trabalho de duplas. Com isto, não poderíamos classificar esta semana como de treinos, por ter apenas uma unidade de treino.

Após a paragem de Natal, o grupo de trabalho voltou aos treinos, no dia 26 de dezembro, até 29 do mesmo mês. Neste microciclo, deu-se ênfase ao trabalho físico com carga adicional, simultaneamente com trabalho de pliometria e velocidade/agilidade. Quanto ao foco nessa semana, no campo foi o bloco com ajudas das pontas nas centrais e a maior velocidade e análise da central no bloco. Paralelamente, enfatizou-se a receção com um serviço de risco, com o intuito de começar a planear o jogo do Leixões SC, na semana seguinte.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 20	
Informações gerais	
N.º da semana: 20	Dias: 22/01 – 26/01
Microciclo: 20	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 1ª Fase
Adversário da competição: -	N.º de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

Esta foi a primeira semana de folga, ou seja, nesta jornada o Boavista foi uma das equipas que descansou, sendo importante para recuperar a equipa, tendo em vista os últimos confrontos com o intuito de alcançar um dos quatro primeiros lugares. A semana foi destinada ao trabalho específico, por dia e por posição, desde terça a sexta-feira, sendo dado descanso às atletas no sábado e no domingo. Na terça, houve um treino leve em termos de volume e exigência, pois foi dia de realizar as gravações para o programa “Bola Dentro”, da VoleiTv, canal da Federação Portuguesa de Voleibol. O treino de quarta, com todas as atletas, foi focado na transição, nomeadamente no KII, com a relação bloco-defesa, pois não temos uma equipa muito forte em termos de bloco. Então, foi necessário mudar a mentalidade em termos do bloco, pois este apenas serve para amortecer a bola e facilitar na defesa, sendo responsável por evitar que a bola entre com agressividade numa determinada zona previamente estabelecida, alterando-se um pouco o posicionamento da zona 6, não descaindo tanto para a diagonal, mas sim dando um passo da sua base para a diagonal do ataque. Ainda neste treino, foram usadas as placas para dar maior volume de treino e o aperfeiçoamento da cobertura de ataque, ou seja, treinou-se o KIV. Na quinta, aconteceu um treino totalmente destinado ao *side-out*, com o aperfeiçoamento da receção, serviços na linha e diagonal, com linha de 3 recebedoras. Na sexta-feira, o treino focou-se no volume de jogo, com uma situação nova para a equipa, com o marcador em 18-20 a favor da equipa A, tendo a mesma, para pontuar, realizar três das quatro bolas, sendo obrigatório efetuar ponto no *side-out*. Assim, a ordem de bola foi: serviço da equipa B para a A (caso falhasse o segundo serviço, daria ponto para o adversário), bola de transição na equipa B (para trabalhar o KIII na equipa A), bola C na equipa A e bola morta na equipa A.

REFLEXÃO SEMANAL N.º 29	
Informações gerais	
Nº da semana: 29	Dias: 26/03 – 31/03
Microciclo: 29	Período: Competitivo
Competição: Campeonato Nacional	Fase da competição: 2.ª Fase
Adversário da competição: Sem jogo	Nº de visualizações de vídeo: 0

Informações detalhadas

Nesta semana, após a eliminação do primeiro *play-off* de disputa para o título de campeão da I divisão nacional, e por posteriormente só retomarmos o *play-off* dos perdedores (com o derrotado, entre o 5.º e o 8.º classificados) a se realizar a 8 de abril, a equipa técnica decidiu apenas treinar nesta semana em dois dias, terça e quinta, dando folga na segunda, na quarta e na sexta de páscoa. A semana 29 foi destinada apenas a treinos de duplas, com o intuito de descomprimir e eliminar alguma fadiga acumulada ao longo desta reta final do campeonato, pois era notório o cansaço das atletas em termos físicos e psicológicos. No que diz respeito ao PJ, não houve uso do mesmo, devido a não existir jogos nesse fim-de-semana, tendo a equipa técnica apenas avaliado um dos dois próximos adversários, ou o Castelo ou o Vilacondense, pois ainda faltava disputar o jogo 5 entre essas duas equipas, tendo o BFC que disputar o *play-off* de ranqueamento com a derrotada desse jogo, à melhor de 3 jogos.

III – RESPOSTAS DOS TREINADORES AO QUESTIONÁRIO SOBRE MODELO DE JOGO E PLANO DE JOGO

Questionário sobre o Modelo de Jogo e o Plano de Jogo no Voleibol

Este questionário é da autoria de João Bernardo Martins, estudante de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo (especialização em voleibol), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e destina-se a integrar o seu Relatório de Estágio Profissionalizante, sob a orientação do Professor Doutor José Afonso. O tema deste trabalho é: **DESENVOLVIMENTO DE PLANOS DE JOGO EM VOLEIBOL: CONSTRUÇÃO, APLICAÇÃO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM COMPETIÇÃO.**

1) O que é, para si, de forma resumida, Modelo de Jogo?

2) O que entende, de modo sumário, por Plano de Jogo (PJ)?

3) A visualização do vídeo relativamente ao adversário é (pode seleccionar mais do que uma opção):

Individual ____

Coletiva ____

Justifique a sua opção:

4) Com que jogadores e quantas vezes, semanalmente, realiza essa visualização?

Individual:

Distribuidores ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Opostos ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Pontas ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Centrais ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Liberos ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Coletiva:

0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

5) Quando realiza essas sessões? Pode seleccionar mais do que uma opção.

Individual:

Início da semana ____

Meados da semana ____

Final da semana ____

No dia do jogo ____

Coletiva:

Início da semana ____

Meados da semana ____

Final da semana ____

No dia do jogo ____

6) Como é que observa os vídeos: por complexos (ex: K1 e K2) e/ou por tendências individuais (ex: serviço e ataque)?

7) Realiza exercícios específicos, consoante o adversário da semana? Pode selecionar mais do que uma opção.

Por rotação_____

Por tendências individuais_____

8) Na situação de jogo em ambiente de treino, a equipa B (suplente) condiciona o seu jogo, conforme o adversário? Justifique.

9) Como é que estrutura a sua semana de treinos? A partir de quando condiciona o treino com o PJ?

10) Permite que o seu nome seja referido no relatório de estágio?

Sim ____

Não ____

Nome do treinador:

Clube atual:

Questionário sobre o Modelo de Jogo e o Plano de Jogo no Voleibol

Este questionário é da autoria de João Bernardo Martins, estudante de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo (especialização em voleibol), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e destina-se a integrar o seu Relatório de Estágio Profissionalizante, sob a orientação do Professor Doutor José Afonso. O tema deste trabalho é: **DESENVOLVIMENTO DE PLANOS DE JOGO EM VOLEIBOL: CONSTRUÇÃO, APLICAÇÃO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM COMPETIÇÃO.**

1) O que é, para si, de forma resumida, Modelo de Jogo?

São os princípios que configuram e condicionam os comportamentos que devem ser assumidos por cada atleta em cada um dos momentos do jogo.

2) O que entende, de modo sumário, por Plano de Jogo (PJ)?

É uma estratégia que engloba um conjunto de ações defensivas e ofensivas cuidadosamente pensadas para, essencialmente, potenciar os pontos fortes da nossa equipa (e esconder os nossos pontos fracos) e tirar partido dos pontos fracos da equipa adversária (tentando limitar os seus pontos fortes).

3) A visualização do vídeo relativamente ao adversário é:

Individual X

Coletiva X

Justifique a sua opção:

Fazemos sessões de preparação do adversário por posição (ex: passadores; centrais, etc.) e sessões coletivas. As sessões individuais são centradas no rendimento da atleta em questão.

4) Com que jogadores e quantas vezes, semanalmente, realiza essa visualização?

Individual:

Distribuidores ____	0x ____ 1x ____ 2x <u>X</u> 3x ____ 4x ____ +4x ____
Opostos ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Pontas ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Centrais ____	0x ____ 1x ____ 2x <u>X</u> 3x ____ 4x ____ +4x ____
Liberos ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Coletiva:

0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

5) Quando realiza essas sessões?

Individual:

Início da semana X

Meados da semana X

Final da semana X

No dia do jogo ____

Coletiva:

Início da semana ____

Meados da semana ____

Final da semana X

No dia do jogo ____

6) Como é que observa os vídeos: por complexos (ex: K1 e K2) e/ou por tendências individuais (ex: serviço e ataque)?

Em cada rotação por complexos, por tendências de distribuição e tendências de ataque.

7) Realiza exercícios específicos, consoante o adversário da semana?

Por rotação X

Por tendências individuais X

8) Na situação de jogo em ambiente de treino, a equipa B (suplente) condiciona o seu jogo, conforme o adversário? Justifique.

Sim, dentro do que for possível replicar o comportamento e tendências da equipa adversária. Porque é uma forma de treinar a aplicabilidade do plano de jogo e, se for caso disso, ajustar e/ou alterar o mesmo.

9) Como é que estrutura a sua semana de treinos? A partir de quando condiciona o treino com o PJ?

Logo desde o 1.º treino semanal.

10) Permite que o seu nome seja referido no relatório de estágio?

Sim X

Não

Nome do treinador: Manuel Firmino Simões de Almeida

Clube atual: Federação Portuguesa de Voleibol
(Treinador Principal em Sub-17 e de Seniores Femininas)

Questionário sobre o Modelo de Jogo e o Plano de Jogo no Voleibol

Este questionário é da autoria de João Bernardo Martins, estudante de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo (especialização em voleibol), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e destina-se a integrar o seu Relatório de Estágio Profissionalizante, sob a orientação do Professor Doutor José Afonso. O tema deste trabalho é: **DESENVOLVIMENTO DE PLANOS DE JOGO EM VOLEIBOL: CONSTRUÇÃO, APLICAÇÃO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM COMPETIÇÃO.**

1) O que é, para si, de forma resumida, Modelo de Jogo?

Modelo: ideias que o treinador tem para transmitir aos seus atletas, devendo estas estar relacionadas com os atletas que tem pela frente, com o que entendem e do jogo, devendo estar também relacionadas com as competições que têm pela frente e ainda com a cultura do clube que representam.

2) O que entende, de modo sumário, por Plano de Jogo (PJ)?

Plano: ideias e estratégias que o treinador tem para implementar na equipa para um determinado jogo, tentando contrariar os pontos fortes do adversário e explorar os fracos, procurando descobrir padrões de comportamento que permitam antecipar ações e retirar eficácia ao adversário.

3) A visualização do vídeo relativamente ao adversário é:

Individual ☒

Coletiva ☒

Justifique a sua opção:

Tentamos sempre perceber o comportamento e rotinas individuais de cada atleta, por forma a percebermos como limitar as suas ações, a explorar os seus pontos fracos e antecipar as suas tendências, nomeadamente na receção ao serviço, no ataque e no serviço. Por outro lado, tentamos perceber a organização coletiva, nomeadamente na construção de *side-out* em bola A e transição, por forma a definirmos prioridades coletivas no nosso plano.

4) Com que jogadores e quantas vezes, semanalmente, realiza essa visualização?

Individual:

Distribuidores ____	0x ____ 1x ____ 2x <u>X</u> 3x ____ 4x ____ +4x ____
Opostos ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Pontas ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Centrais ____	0x ____ 1x ____ 2x <u>X</u> 3x ____ 4x ____ +4x ____
Liberos ____	0x ____ 1x ____ 2x <u>X</u> 3x ____ 4x ____ +4x ____

Coletiva:

0x ____ 1x ____ 2x X 3x ____ 4x ____ +4x ____

5) Quando realiza essas sessões?

Individual:

Início da semana <u>X</u> ____	Meados da semana <u>X</u> ____
Final da semana ____	No dia do jogo ____

Coletiva:

Início da semana ____	Meados da semana <u>X</u> ____
Final da semana <u>X</u> ____	No dia do jogo ____

6) Como é que observa os vídeos: por complexos (ex: K1 e K2) e/ou por tendências individuais (ex: serviço e ataque)?

Tendências individuais de ataque, serviço e recepção;

Por rotação em KI;

Por rotação em KII.

7) Realiza exercícios específicos, consoante o adversário da semana?

Por rotação__X__

Por tendências individuais__X__

8) Na situação de jogo em ambiente de treino, a equipa B (suplente) condiciona o seu jogo, conforme o adversário? Justifique.

Sim e não. Criamos situações de jogo em que pedimos à equipa B para forçar tendências do adversário para que nos organizemos nesse sentido. Noutras situações não pedimos nada para promover algum caos tático na equipa A e promover o desenvolvimento de recursos e plano secundários para mudanças que podem acontecer no jogo.

Por outro lado, em muitas das situações de treino não colocamos a equipa A toda junta, pois o nível da equipa B é muito inferior e o nível do treino e da oposição não teria grande transfer para o jogo, e numa lógica de "deve e haver" ficamos muitas vezes a perder mais do que ganhamos ao separar as duas equipas.

9) Como é que estrutura a sua semana de treinos? A partir de quando condiciona o treino com o PJ?

Desde o primeiro treino da semana. No início da semana trabalhamos aspetos individuais, nomeadamente de bloco, já voltados para o PJ. Com o decorrer da semana aumentamos o volume coletivo voltado para o PJ. No entanto, mantemos sempre o treino do nosso MJ. Fundamentalmente variamos o volume ao longo da semana, sendo que nos 2.º, 3.º e 4.º treinos vamos aumentando o volume para o PJ.

10) Permite que o seu nome seja referido no relatório de estágio?

Sim __X__

Não ____

Nome do treinador: Mário Martins
Clube atual: Leixões Sport Club

Questionário sobre o Modelo de Jogo e o Plano de Jogo no Voleibol

Este questionário é da autoria de João Bernardo Martins, estudante de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo (especialização em voleibol), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e destina-se a integrar o seu Relatório de Estágio Profissionalizante, sob a orientação do Professor Doutor José Afonso. O tema deste trabalho é: **DESENVOLVIMENTO DE PLANOS DE JOGO EM VOLEIBOL: CONSTRUÇÃO, APLICAÇÃO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM COMPETIÇÃO.**

1) O que é, para si, de forma resumida, Modelo de Jogo?

São os princípios que norteiam a nossa organização de jogo, quer ofensivo, quer defensivo.

2) O que entende, de modo sumário, por Plano de Jogo (PJ)?

É a definição de uma estratégia para um jogo em particular.

3) A visualização do vídeo relativamente ao adversário é:

Individual ____

Coletiva **X**

Justifique a sua opção:

Disponibilidade de tempo/conciliação de horários.

4) Com que jogadores e quantas vezes, semanalmente, realiza essa visualização?

Individual:

Distribuidores ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Opostos ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Pontas ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Centrais ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Liberos ____ 0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Coletiva:

0x ____ 1x **X** 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

5) Quando realiza essas sessões?

Individual:

Início da semana____

Meados da semana____

Final da semana____

No dia do jogo____

Coletiva:

Início da semana____

Meados da semana__**X**__

Final da semana____

No dia do jogo____

6) Como é que observa os vídeos: por complexos (ex: K1 e K2) e/ou por tendências individuais (ex: serviço e ataque)?

Observação de um set e tendências.

7) Realiza exercícios específicos, consoante o adversário da semana?

Por rotação_**X**_

Por tendências individuais____

8) Na situação de jogo em ambiente de treino, a equipa B (suplente) condiciona o seu jogo, conforme o adversário? Justifique.

Sim. Procuramos atender a aspetos particulares do adversário, que são norma em jogo e procuramos recriá-las em treino.

9) Como é que estrutura a sua semana de treinos? A partir de quando condiciona o treino com o PJ?

Por norma, treinamos de 3.^a a sábado. Normalmente condicionamos o treino com o PJ a partir de 5.^a.

10) Permite que o seu nome seja referido no relatório de estágio?

Sim **X**_

Não ____

Nome do treinador: Paulo Almeida
Clube atual: Atlético Voleibol Clube

Questionário sobre o Modelo de Jogo e o Plano de Jogo no Voleibol

Este questionário é da autoria de João Bernardo Martins, estudante de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo (especialização em voleibol), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e destina-se a integrar o seu Relatório de Estágio Profissionalizante, sob a orientação do Professor Doutor José Afonso. O tema deste trabalho é: **DESENVOLVIMENTO DE PLANOS DE JOGO EM VOLEIBOL: CONSTRUÇÃO, APLICAÇÃO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM COMPETIÇÃO.**

1) O que é, para si, de forma resumida, Modelo de Jogo?

Modelo de jogo de forma reduzida é para mim, a forma mais eficiente que consiga colocar em funcionamento as habilidades e características individuais de cada jogador de forma a ter o melhor rendimento, identificando assim, o melhor sistema para tal. Dentro deste processo vários aspetos são fundamentais, como, inteligência de jogo do passador, tendo ele a habilidade de fazer várias leituras, tais como: características psicológicas dos atacantes, momento psicológico dos atacantes, características técnica/tática dos atacantes, bloco adversário, experiência refletida, visão de jogo, entre outras. Assim, esta é uma análise muito complexa, pois no meu ver, um treinador a partir do modelo pode e deve ter muitas variações.

2) O que entende, de modo sumário, por Plano de Jogo (PJ)?

O PJ é a leitura de todos os treinadores envolvidos, para em conjunto definir a forma como a sua equipa irá comportar-se, posicionar-se e criar situações em função das habilidades e características do seu adversário para ter o controlo do jogo, aproximando-se assim da vitória.

3) A visualização do vídeo relativamente ao adversário é:

Individual ☒ **X**

Coletiva ☒ **X**

Justifique a sua opção:

Utilizo das 2 opções, pois acho importante todos os membros da equipa saberem o seu papel, e dos demais para todas as características do adversário estudado.

4) Com que jogadores e quantas vezes, semanalmente, realiza essa visualização?

Individual:

Distribuidores ____ 0x ____ 1x ____ 2x X 3x ____ 4x ____ +4x ____

Opostos ____ 0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Pontas ____ 0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Centrais ____ 0x ____ 1x ____ 2x X 3x ____ 4x ____ +4x ____

Liberos ____ 0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Coletiva:

0x ____ 1x ____ 2x X 3x ____ 4x ____ +4x ____

5) Quando realiza essas sessões?

Individual:

Início da semana X

Meados da semana X

Final da semana ____

No dia do jogo ____

Coletiva:

Início da semana ____

Meados da semana X

Final da semana ____

No dia do jogo X

6) Como é que observa os vídeos: por complexos (ex: K1 e K2) e/ou por tendências individuais (ex: serviço e ataque)?

Utilizo também as 2 formas, por complexos, e por tendências individuais.
Também pode variar em função do adversário.

7) Realiza exercícios específicos, consoante o adversário da semana?

Por rotação x

Por tendências individuais x

8) Na situação de jogo em ambiente de treino, a equipa B (suplente) condiciona o seu jogo, conforme o adversário? Justifique.

Sim. Dessa forma proporcionamos aos atletas experiências próximas do que pode acontecer no jogo, e assim ele vai buscar, dentro de suas características, a melhor solução.

9) Como é que estrutura a sua semana de treinos? A partir de quando condiciona o treino com o PJ?

Estruturo de forma que possamos evoluir as nossas habilidades, só depois é que pensamos no adversário.

10) Permite que o seu nome seja referido no relatório de estágio?

Sim **X**

Não ____

Nome do treinador: Paulo Barreto

Clube atual: Clube Kairós

Questionnaire concerning the Game Model and Game Plans in volleyball

The author of this questionnaire is João Bernardo Martins, a student of the Master's Degree in High-Performance Sports Training (With Specialization in Volleyball), at the Faculty of Sports of the University of Porto, and is intended to integrate his professional internship report (as a complement of the main work) under the guidance from professor José Afonso (Ph.D.). The topic of this work is: **DEVELOPMENT OF GAME PLANS IN VOLLEYBALL: CONSTRUCTION, APPLICATION IN THE PREPARATION PROCESS AND ACHIEVEMENT IN COMPETITION.**

1) In a nutshell, how would you define your concept of a Game Model?

The Game System (Game Model) of a team is the set of rules that define individual skills in any tactical system, and summarizing the tactical thinking inherent in development program adopted.

2) And how would you define a Game Plan?

The Game Plan is the set of tactical strategies to be adopted, depending on the Game System adopted against the determinated opponent. The Game Plan defines how the Game System you have to adapt to each opponent and to changes in strategy it decides to adopt during the game.

3) Video sessions relative to the opponent are conducted (can choose more than one option):

Individually ☒ **X**

Collectively ☒ **X**

Please, justify your option:

Individual video sessions need to understand the behavior of each opposing player, especially at certain times of the game. The group sessions are used to figure out the opposing team's game strategy.

4) How do you manage video sessions with your team, i.e. with which players or groups of players, and how many sometimes por week?

Individual:

Setters ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Opposites ____	0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Outside Hitters ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Middle Blocker ____	0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Liberos ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Collective:

0x ____ 1x ____ 2x X 3x ____ 4x ____ +4x ____

5) When do you perform these sessions? Can choose more than one option.

Individual:

Start of the week <u>X</u> ____	Mid-week ____
End of the week ____	On the day of the game ____

Collective:

Start of the week ____	Mid-week ____
End of the week <u>X</u> ____	On the day of the game <u>X</u> ____

6) How do you best prefer to observe the videos: organized by complexes (e.g.: side out and transition), by individual trends (e.g. service and attack), by rotation, and/or by any other logic?

We are planning all kinds of video session: sometimes separate, sometimes to analyze an opponent's tactical system, sometimes to analyze the system of side-out, sometimes to analyze how the opponent plays against our games.

- 7) Do you perform specific exercises, depending on the opponent of the week? Can choose more than one option.**

By rotation_____ By individual trends_____

Other (Please, detail) __**X**__ No, I do not modify my training system according to the opposing team because I believe that the opponents have to know and understand them but I have to play the game by exalting the values of my players and my team

- 8) In game situations during a training environment, does your team B (alternate), try to replicate some behaviours that are expected of the opponent? Please, justify.**

No, my team training serves to enhance the game of my team, not to imitate the play of other teams.

- 9) How is your training week structured? Specifically, when does working according to the Game Plan fit?**

In the weekly programme of training, development gaming system and specific game plan for race, start two collective workouts before the game

- 10) Does you allow your name to be referred to in the internship report?**

Yes __**X**__ No ____

Coach name: Marco Mencarelli
Current club: Unet E-Work Busto Arsizio

Questionário sobre o Modelo de Jogo e o Plano de Jogo no Voleibol

Este questionário é da autoria de João Bernardo Martins, estudante de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo (especialização em voleibol), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e destina-se a integrar o seu Relatório de Estágio Profissionalizante, sob a orientação do Professor Doutor José Afonso. O tema deste trabalho é: **DESENVOLVIMENTO DE PLANOS DE JOGO EM VOLEIBOL: CONSTRUÇÃO, APLICAÇÃO NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM COMPETIÇÃO.**

1) O que é, para si, de forma resumida, Modelo de Jogo?

Modelo de jogo como o próprio nome indica é como vamos jogar, organização dos diferentes processos ofensivos e defensivos da equipa, nomeadamente no que respeita aos princípios, aos métodos e aos sistemas de jogo.

2) O que entende, de modo sumário, por Plano de Jogo (PJ)?

Plano de jogo é a estratégia a adotar a nível tático que melhor se adapte à nossa equipa por forma a se superiorizar ao adversário.

3) A visualização do vídeo relativamente ao adversário é:

Individual ☒

Coletiva ☒

Justifique a sua opção:

A nossa análise tem as duas vertentes, nem sempre as duas, nem sempre só a mesma, depende sempre do adversário e o que realmente queremos executar. Mas, por padrão, uso mais a colectiva.

4) Com que jogadores e quantas vezes, semanalmente, realiza essa visualização?

Individual:

Distribuidores ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Opostos ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Pontas ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Centrais ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____
Liberos ____	0x ____ 1x <u>X</u> 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Coletiva:

0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x X 4x ____ +4x ____

5) Quando realiza essas sessões?

Individual:

Início da semana <u>X</u> ____	Meados da semana <u>X</u> ____
Final da semana ____	No dia do jogo ____

Coletiva:

Início da semana ____	Meados da semana <u>X</u> ____
Final da semana <u>X</u> ____	No dia do jogo ____

6) Como é que observa os vídeos: por complexos (ex: K1 e K2) e/ou por tendências individuais (ex: serviço e ataque)?

Inicialmente analisamos por complexos, tendências no *side-out* por forma a montar a nossa tática de serviço/bloco, após podemos analisar tendências individuais para irmos ao pormenor nas marcações de bloco e sistema defensivo, de acordo com os diferentes tipos de bola atacados.

7) Realiza exercícios específicos, consoante o adversário da semana?

Por rotação X ____ Por tendências individuais X ____

8) Na situação de jogo em ambiente de treino, a equipa B (suplente) condiciona o seu jogo, conforme o adversário? Justifique.

Quando queremos trabalhar algum aspeto específico sim, com o objectivo de verificar se a nossa equipa está preparada ou se tem qualidade para contrariar esse aspeto específico, mas normalmente peço que joguem 50-50 para que a equipa A se adapte a uma diferente situação.

9) Como é que estrutura a sua semana de treinos? A partir de quando condiciona o treino com o PJ?

Dependendo do adversário, podemos condicionar o treino desde o dia seguinte ao último jogo, exemplo trabalho de defesa, bloco etc., de acordo com o PJ.

10) Permite que o seu nome seja referido no relatório de estágio?

Sim X

Não

Nome do treinador: André Sá
Clube atual: Istres Provence Volley (França)

Questionnaire concerning the Game Model and Game Plans in volleyball

The author of this questionnaire is João Bernardo Martins, a student of the Master's Degree in High-Performance Sports Training (With Specialization in Volleyball), at the Faculty of Sports of the University of Porto, and is intended to integrate his professional internship report (as a complement of the main work) under the guidance from professor José Afonso (Ph.D.). The topic of this work is: **DEVELOPMENT OF GAME PLANS IN VOLLEYBALL: CONSTRUCTION, APPLICATION IN THE PREPARATION PROCESS AND ACHIEVEMENT IN COMPETITION.**

1) In a nutshell, how would you define your concept of a Game Model?

It's difficult for me to describe it in English, but I can say that the concept isn't really of my own. It needs to be a team system about how the team play the game and it needs to be structured in sets of concepts. Coaches, with collaboration with all team members must find intelligent, logical and rational decisions how game model will look like in competitive environment.

2) And how would you define a Game Plan?

For me, a game plan starts with an idea on how to win a game, how to make a positive outcome for the game. It's a strategy, a complete plan of action which the team will try to perform during the game and in every aspect of the game. And, as a reflection of up to date information (feelings of the coach or statistics numbers), it needs to be easily changeable.

3) Video sessions relative to the opponent are conducted (can choose more than one option):

Individually ☒ **X**

Collectively ☒ **X**

Please, justify your option:

It's different if we are playing in a league or a tournament with National team. I prefer that my players, by position, see opponent characteristics that are directly involved to their performance (example: my reception is watching opponent service; middle player is watching characteristic of opponent setter etc.). But as a team, we are always watching opponent attack after reception by

position; opponent tactic in service, block and defence. Also, as a team, we make the final decision about our tactics.

4) How do you manage video sessions with your team, i.e. with which players or groups of players, and how many sometimes por week?

Individual:

Setters ____ 0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Opposites ____ 0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Outside Hitters ____ 0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Middle Blocker ____ 0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Liberos ____ 0x ____ 1x X 2x ____ 3x ____ 4x ____ +4x ____

Collective:

0x ____ 1x ____ 2x ____ 3x X 4x ____ +4x ____

5) When do you perform these sessions? Can choose more than one option.

Individual:

Start of the week X ____

Mid-week X ____

End of the week ____

On the day of the game ____

Collective:

Start of the week ____

Mid-week X ____

End of the week ____

On the day of the game X ____

6) How do you best prefer to observe the videos: organized by complexes (e.g.: side out and transition), by individual trends (e.g. service and attack), by rotation, and/or by any other logic?

By rotation X ____

By individual trends X ____

Other (Please, detail) ____

I use all of that. By rotation is very impotrانت, but I always use videos about

individual attacks, services and opponent tactics of block-defences.

7) Do you perform specific exercises, depending on the opponent of the week? Can choose more than one option.

I use simulation of opponent attack by rotation where we work on our tactic for block-defence; simulation of opponent service where we practise our attack and what to do after perfect/good/not good reception; when we play we are serving as we will serve on the game day.

8) In game situations during a training environment, does your team B (alternate), try to replicate some behaviours that are expected of the opponent? Please, justify.

Of course, it's much better to do those things first on the court, then to talk about during video meetings. It's easier to learn and it's more fun for the players. Players don't like to be too much in a video room.

9) How is your training week structured? Specifically, when does working according to the Game Plan fit?

I start to talk about the opponent on Tuesday after individual meetings (about opponent names, position, characteristics of best players, characteristics of coach game plan). On Wednesday we practise specific parts of the game plan. On Thursday we play games (team A- team B). Friday is about repeating the most important things and on Saturday we play the game.

10) Do you allow your name to be referred to in the internship report?

Yes ☒X

No ☐

Coach name: Goran Jovanović

Current club: --- / **Other club:** Head Coach in National Team of Croatia (Sub-18) and Assistant Coach in National Team of Croatia (Elite)

IV – PLANEAMENTO DO TRABALHO FÍSICO

Clube: **BOAVISTA FUTEBOL CLUBE (BFC) - VOLEIBOL**

Escalão: **SENIORES FEMININOS**

Época desportiva: **2017 / 2018**

PLANEAMENTO TRABALHO FÍSICO



A equipa técnica

PLANEAMENTO ANUAL - BOAVISTA FUTEBOL CLUBE																																																		
SENIORES FEMININOS - 2017/2018																																																		
DATAS	MESES	AGO				SET				OUT				NOV				DEZ				JAN				FEV				MAR				ABR				MAI												
	MESOCICLO									2				3				4				5				6				7				8				9												
	MICROCICLO	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44									
	INÍCIO DA SEMANA	28/ago	04/set	11/set	18/set	25/set	02/out	09/out	16/out	23/out	30/out	06/nov	13/nov	20/nov	27/nov	04/dez	11/dez	18/dez	25/dez	01/jan	08/jan	15/jan	22/jan	29/jan	05/fev	12/fev	19/fev	26/fev	05/mar	12/mar	19/mar	26/mar	02/abr	09/abr	16/abr	23/abr	01/mai	07/mai	14/mai	21/mai	28/mai									
CALENDÁRIO PROVAS	AMIGÁVEIS / TORNEIOS				TORNEIO	TORNEIO	TORNEIO																																											
	CAMPEONATO NACIONAL							PV (F)	LUSOF (C)	CMGC (C)	RIBEI (C)	GCV (F)	GUEIFÃES (C)	LEIXOES (F)	BRAGA (C)	AVC (F)	CLK (F)	NATAL	LEIXÕES (C)	GCV (C)	PV (C)	FOLGA	LUSÓF (F)	CMGC (F)	AVC (C)	BELEM (C)		PLAY - OFFS																						
											BELEM (F) DIA 1	CLK (C)												GUEIFÃES (F)		BRAGA (F)																								
	TAÇA DE PORTUGAL														1/8 - ???								1/4 - ???			1/4 - ???																								
																															FINAL 4	PÁSCOA																		
PERIODIZAÇÃO	PERIODIZAÇÃO	PREP. GERAL	PREPARAÇÃO ESPECÍFICA								COMPETITIVO 1 - 1ª FASE / 1ª VOLTA												COMPETITIVO 2 - 1ª FASE / 2ª VOLTA												COMPETITIVO 3 - PLAY-OFF'S										TRANSITÓRIO					
	FORÇA	++	+++	+++	+++	++	+	+++	++	+++	++	++	++	++	+++	+	+	++	++	+++	+++	+++	+	++	+++	++	++	+	+++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++				
	VELOCIDADE	++	+++	+++	+++	++	++	++	+++	++	+++	++	+++	++	+++	++	++	++	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++			
	COORDENAÇÃO	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	+++	++	++	+	+	++	++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++			
	RESISTÊNCIA	++	+++	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++			
	FLEXIBILIDADE	+	++	+	++	+	+	+	+	++	+++	++	++	++	++	++	++	+++	++	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++			
	CIRC. PREVENÇÃO	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++			
	CONDIÇÃO FÍSICA	+++	+++	++	+++	+++	++	+++	++	+++	++	+++	++	+++	++	++	++	+	+	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++			
	SPINNING	++	+++	+++	+++	++	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+	+	+	+				
	SERVIÇO	+	++	+++	+++	+++	++	+++	+++	++	++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++			
	RECEPÇÃO	+	+	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++			
	PASSE	+	++	+	+	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++		
	ATAQUE	++	+++	+++	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++		
DEFESA	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	+++	++	+++	++	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++				
BLOCO	+	+	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++			
TRABALHO SECCIONADO	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++			
JOGO COLECTIVO	+++	++	+++	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++			
JOGOS REDUZIDOS	+	+++	+++	++	++	+	+	0	0	+	0	+	0	+	0	+	0	+	+	+	0	+	+	+	+	+	0	0	0	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
MODELO DE JOGO	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++																																								
AVALIAÇÃO																																																		

ÉPOCA 2017/2018

TRABALHO FÍSICO GINÁSIO: PRÉ-ÉPOCA POR GRUPOS MUSCULARES

Membros Superiores, Membros Inferiores (4 SEMANAS)

SEMANA	FOCO	TIPO DE TRABALHO DE FORÇA
1.ª SEMANA	Seg (MS) + Qua (MI) + Sex (MS)	Resistência de Força
2.ª SEMANA	Seg (MI) + Qua (MS) + Sex (MI)	Resistência de Força (Seg) + Força Máxima (Qua, Sex)
3.ª SEMANA	Seg (MS) + Qua (MI) + Sex (MS)	Força Máxima
4.ª SEMANA	Seg (MI) + Qua (MS) + Sex (MI)	Força Explosiva

Resistência de Força (Resist)






70% RM – 12 Repetições – 2/3 séries
– p=1'15" – veloc.execu: moderada

Força Máxima (Fmáx)

90% RM – 5 Repetições – 3 séries
– p=2' 50" – veloc.execu: máxima

Força Explosiva (Fexplos) = Potência

80% RM – 6 Repetições – 3/4 séries –
p=3'30" – veloc.execu: explosiva/máxima

1º MÊS (PRÉ-ÉPOCA)		ÉPOCA 2017/2018		1ª S: SEG/QUA/SEX - Resistência	
		BOAVISTA FC		2ª S: TER/QUI - Resistência + Fmáx	
		MEMBROS SUPERIORES		3ª S: SEG/QUI - Fmáx	
INFORMAÇÕES		1 - Abdução		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	10x			REP	10x
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	15			CARGA	PC
RECUP	2'			RECUP	1'
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		3 - Leg Extensões		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	10x			REP	10x
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	20kg			CARGA	15
RECUP	2'			RECUP	2'
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		5 - Luch com halterne		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	20			REP	15x
INTEN	Mod			INTEN	Mod
CARGA	10+10			CARGA	PC ou 5
RECUP	3'			RECUP	1'30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		7 - Push a 3 tempos		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	10x			REP	15x
INTEN	Moder			INTEN	Mod
CARGA	5 + 5			CARGA	5 + 5
RECUP	3'			RECUP	1'
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		9 - Squat com peso nas costas		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	20			REP	10 cada perna
INTEN	Moder			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	3'			RECUP	2'
NOTAS		1ª fase - s/ salto; 2ª fase - c/ salto		NOTAS	
		ATENÇÃO - DOSEAR CARGA CONSOANTE RM INDIVIDUAL		Pode ser alterado por salto à corda	

Resistência de Força (Resist)







70% RM – 12 Repetições – 2/3 séries –
p=1'15" – veloc.execu: moderada

Força Máxima (Fmáx)

90% RM – 5 Repetições – 3 séries –
p=2' 50" – veloc.execu: máxima

Força Explosiva (Fexplos) = Potência








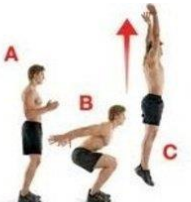



80% RM – 6 Repetições – 3/4 séries –
p=3'30" – veloc.execu: explosiva/máxima





1º MÊS (PRÉ-ÉPOCA)		ÉPOCA 2017/2018		1ª S: SEG/QUA/SEX - Resistência	
		BOAVISTA FC		2ª S: TER/QUI - Resistência + Fmáx	
		MEMBROS SUPERIORES		3ª S: SEG/QUI - Fmáx	
				4ª S: TER/SEX - Fexplosiva	
INFORMAÇÕES		1 - Abdução		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	10x			REP	10x
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	15			CARGA	PC
RECUP	2'			RECUP	1'
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		3 - Leg Extesions		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	10x			REP	10x
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	20kg			CARGA	15
RECUP	2'			RECUP	2'
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		5 - Luch com halterne		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	20			REP	15x
INTEN	Mod			INTEN	Mod
CARGA	10+10			CARGA	PC ou 5
RECUP	3'			RECUP	1' 30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		7 - Push a 3 tempos		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	10x			REP	15x
INTEN	Moder			INTEN	Mod
CARGA	5 + 5			CARGA	5 + 5
RECUP	3'			RECUP	1'
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		9 - Squat com peso nas costas		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	3			SÉRIE	3
REP	20			REP	10 cada perna
INTEN	Moder			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	3'			RECUP	2'
NOTAS		1ª fase - s/ salto; 2ª fase - c/ salto		NOTAS	
				10-Agachamento com salto c/ 1 perna	
					
				Pode ser alterado por salto à corda	
ATENÇÃO - DOSEAR CARGA CONSOANTE RM INDIVIDUAL					



PLIOMETRIA

“Segredo”: 2/3x por semana; 1 dia de intervalo; 8 a 10 semanas; terça e quinta; Tempo total de trabalho: 10 – 25 minutos; Tempo por exercício: 10 segundos; 1-4 séries com 5 – 12 repetições; Pausa: 1’ 30”; Tapete com 2

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO 2X POR SEMANA (TERÇA E QUINTA)			
		8 A 10 SEMANAS					
		PLIOMETRIA					
INFORMAÇÕES		Skipping alto		INFORMAÇÕES		Skipping médio	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	4/5m			REP	4/5m		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS	1			NOTAS	2		
INFORMAÇÕES		Skipping baixo		INFORMAÇÕES		Calcanhares ao rabo	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	4/5m			REP	4/5m		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS	3			NOTAS	4		
INFORMAÇÕES		Abre e cruza pés rasteiros		INFORMAÇÕES		High Skips-salto c joelho alter.peito	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	4/5m			REP	10x		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS	5			NOTAS	6		
INFORMAÇÕES		Nija Kicks - igual ao 6º mas pé atrás		INFORMAÇÕES		Broad Jump (4/5 metros)	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10x			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS	7			NOTAS	8		
INFORMAÇÕES		Lunges Jump		INFORMAÇÕES		Forward Jump	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS	9			NOTAS	10		
Aquecimento (ex.1 a ex.7) / Trab. Específico (ex.8 a ex.16)							

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO 2X POR SEMANA (TERÇA E QUINTA)			
		8 A 10 SEMANAS					
		PLIOMETRIA					
INFORMAÇÕES		Pé Coxinho (frent,trás, drta,esq.)		INFORMAÇÕES		Bouncing Jump	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS		11		NOTAS		12	
INFORMAÇÕES		Long Jump		INFORMAÇÕES		Cones Séries (2 pés)	
SÉRIE	2	 <i>Repeated Long Jumps</i>		SÉRIE	2	 Cone Series: Small Hops	
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS		13		NOTAS		14	
INFORMAÇÕES		Cones Séries (1º drto. e 2º esq.)		INFORMAÇÕES		Squat Jump (s/ braços)	
SÉRIE	2	 Cone Series: 1 Foot (Right)		SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS		15		NOTAS		16	
INFORMAÇÕES		Squat Jump (c/ braços)		INFORMAÇÕES		Plyo Jacks	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS		17		NOTAS		18	
INFORMAÇÕES		Knee Tuck Jump		INFORMAÇÕES		Basic Box Jump	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS		19		NOTAS		20	
Aquecimento (ex.1 a ex.7) / Trab. Específico (ex.8 a ex.16)							

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO 2X POR SEMANA (TERÇA E QUINTA)			
		8 A 10 SEMANAS					
		PLIOMETRIA					
INFORMAÇÕES		Explosive Step Up		INFORMAÇÕES		Box Shuffle	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS	11			NOTAS	12		
INFORMAÇÕES		Drop Jump		INFORMAÇÕES			
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS	13			NOTAS	14		
INFORMAÇÕES				INFORMAÇÕES			
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS	15			NOTAS	16		
INFORMAÇÕES				INFORMAÇÕES			
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS	17			NOTAS	18		
INFORMAÇÕES				INFORMAÇÕES			
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10X			REP	10X		
INTEN	Máx			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	1' 30"			RECUP	1' 30"		
NOTAS	19			NOTAS	20		
Aquecimento (ex.1 a ex.7) / Trab. Específico (ex.8 a ex.16)							

		ÉPOCA 2017/2018		Realizar no mesmo dia que o Core			
		BOAVISTA FC					
		Glúteos					
INFORMAÇÕES		Prancha na Fitball c/ elevação		INFORMAÇÕES		Afundo c/ mãos na cintura	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	20x cada			REP	10x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30 seg			RECUP	30"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
INFORMAÇÕES		Afundo com rotação da perna traseira		INFORMAÇÕES		Agachamento c/ 1 perna	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10x cada			REP	20x		
INTEN	Moder			INTEN	Lento		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
INFORMAÇÕES		Balancear sucessivo		INFORMAÇÕES		Elevação bacia Fitball	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10x cada			REP	15x cada		
INTEN	Mod			INTEN	Mod		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
INFORMAÇÕES		Agachamento com peso lateral 5kg cada		INFORMAÇÕES		Super-homem inclinado	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	20x			REP	20x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Mod		
CARGA	5+5			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
INFORMAÇÕES		Vela na Fitall		INFORMAÇÕES		Flexões com bola medicinal	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	20			REP	15x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Mod		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
ATENÇÃO - DOSEAR CARGA CONSOANTE RM INDIVIDUAL							

		ÉPOCA 2017/2018		Realizar no mesmo dia que "Glúteos" Material: Tapete (não fazer no chão) e toalha			
		BOAVISTA FC					
		REFORÇO CORE + ESTABILIDADE CORPORAL					
INFORMAÇÕES		Prancha com elevação da bacia		INFORMAÇÕES		Afundo rotacional com peso	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	20x cada			REP	10x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30 seg			RECUP	30"		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Crunches		INFORMAÇÕES		Peso morto c/ agachamento	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	15x cada			REP	20x		
INTEN	Moder			INTEN	Lento		
CARGA	PC			CARGA	5 + 5		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Afundo frontal e traseiro		INFORMAÇÕES		Abdominais com elevação das pernas	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	15x cada			REP	15x cada		
INTEN	Mod			INTEN	Mod		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Rollouts com barra e pouco peso		INFORMAÇÕES		Super-homem inclinado	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	20x			REP	20x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Mod		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Kettlebell Swing		INFORMAÇÕES		Flexões com bola medicinal	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	20			REP	15x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Mod		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	30"			RECUP	30"		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
ATENÇÃO - DOSEAR CARGA CONSOANTE RM INDIVIDUAL							



ÉPOCA 2017/2018

Resumo do trabalho de Condição Física – em período competitivo

JORNADA SIMPLES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOM.
INÍCIO DO TREINO	AQUEC. - CIRCUITO A/B	AQUEC. - CIRCUITO A/B	AQUEC. – CIRCUITO A/B	AQUEC. – CIRCUITO A/B	AQUEC. DE JOGO 3 PARTES	AQUEC. DE JOGO 2 PARTES	
	+	+	+	+	15'	10'	
	3x TREINO FORÇA 1	2x TREINO DE FORÇA 2	3x TREINO FORÇA 1	1x TREINO DE FORÇA 2	1X TREINO DE FORÇA 2		
	GRUPO 1 60'	30'	GRUPO 2 60'	15'	15'		
TREINO							
FINAL DO TREINO	Após o final do treino – reforço de ombros e core de algumas atletas – c/ o plano do TRX Ex: G1 – Centrais e Distribuido ras			Após o final do treino – reforço de ombros e core de algumas atletas – c/ o plano do TRX Ex: G2 – Pontas/Op ostas e Liberos			JOGO
	15'/20'			15'/20'			

- Os trabalhos realizados no final dos treinos de terça/quinta podem ser alterados para segunda/quarta, uma vez que o trabalho será por grupos.



ÉPOCA 2017/2018






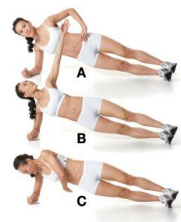



Resumo do trabalho de Condição Física – em período competitivo

JORNADA DUPLA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOM.
INÍCIO DO TREINO	AQUEC. A/B + 3x TREINO FORÇA 1 GRUPO 1 60'	AQUEC. – CIRCUITO A/B + 1x TREINO DE FORÇA 2 15'	AQUEC. – CIRCUITO A/B + 3x FORÇA 1 GRUPO 2 60'	AQUEC. – CIRCUITO A/B + 1x TREINO DE FORÇA 2 15'	AQUECIMENTO DE JOGO 3 PARTES 15'	AQUEC. DE JOGO 2 PARTES 10' (Se jogo, no Norte)	
	TREINO					TREINO	
FINAL DO TREINO		Após o final do treino – reforço de ombros e core de algumas atletas – c/ o plano do TRX Ex: G1 – Centrais e Distribuidoras 15'/20'	<u>FOLGA</u>	Após o final do treino – reforço de ombros e core de algumas atletas – c/ o plano do TRX Ex: G2 – Pontas/Opostas e Liberos 15'/20'		JOGO	JOGO

- Os trabalhos realizados no final dos treinos de terça/quinta podem ser alterados para segunda/quarta, uma vez que o trabalho será por grupos.

AQUECIMENTO - CIRCUITO FUNCIONAL A

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO DIARIAMENTE ANTES DOS TREINOS	
		SET A NOV & FEV A ABRIL/MAIO			
		Prevenção de lesão			
INFORMAÇÕES		Y/W na parede		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	1			SÉRIE	1
REP	30"			REP	30"
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	n/d			RECUP	n/d
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Prancha		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	1			SÉRIE	1
REP	30"			REP	30"
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	n/d			RECUP	n/d
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Reforço de ombros (horizontal)		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	1			SÉRIE	1
REP	30"			REP	30"
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	n/d			RECUP	n/d
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Reforço de ombros (vertical)		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	1			SÉRIE	1
REP	30"			REP	30"
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	n/d			RECUP	n/d
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Prancha lateral		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	1			SÉRIE	1
REP	30"			REP	30"
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	n/d			RECUP	n/d
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Multi-saltos (s/ escadas)		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	1			SÉRIE	1
REP	30"			REP	30"
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	n/d			RECUP	n/d
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Abdominais c/ pernas afastadas		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	1			SÉRIE	1
REP	30"			REP	30"
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	n/d			RECUP	n/d
NOTAS	Pernas afastadas e elevadas - como bloco		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Agachamento com salto		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	1			SÉRIE	1
REP	30"			REP	30"
INTEN	Moder			INTEN	Moder
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	n/d			RECUP	n/d
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	

AQUECIMENTO - CIRCUITO FUNCIONAL B

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO DIARIAMENTE NO INÍCIO DOS TREINOS APÓS BREVE AQUECIMENTO			
		DEZEMBRO ATÉ FINAL DE JANEIRO					
		Prevenção de lesões					
INFORMAÇÕES		Agachamento na fitball com togu nos pés		INFORMAÇÕES		Afundos frontais c/ bolachas	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	30			REP	15 + 15		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
INFORMAÇÕES		Afundos laterais c/bolachas		INFORMAÇÕES		Abdominal oblíquo na fitball	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	15 + 15			REP	20 + 20		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
INFORMAÇÕES		Abdominal na fitball + arremesso da bola		INFORMAÇÕES		Supino na fitball	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	30"			REP	30"		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
INFORMAÇÕES		Leeders com bola		INFORMAÇÕES		Reforço ombro em apoio no "BOSU"	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	30"			REP	30" cada		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
INFORMAÇÕES		Reforço ombro na placa instável:		INFORMAÇÕES		Afundo frontal até 90°	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	30"			REP	30"		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	Pernas afastadas e elevadas - como bloco		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			






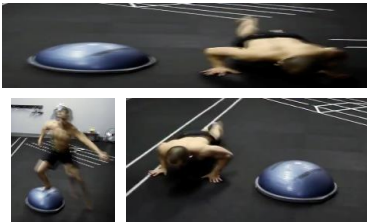




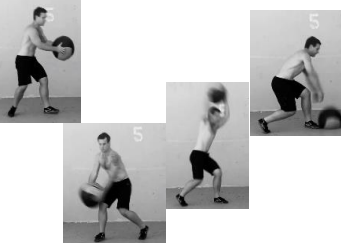

TREINO DE FORÇA 1 – ADAPTADO AO GINÁSIO

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO 1X POR SEMANA (SEGUNDA OU QUARTA)			
		Ao longo da época					
		TREINO DE FORÇA 1					
INFORMAÇÕES		Rear Delt Row		INFORMAÇÕES		Squat	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	8			REP	8		
INTEN	Máx			INTEN	Max		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		1		NOTAS		2	
INFORMAÇÕES		Pull back		INFORMAÇÕES		Abdução de pernas	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	8 cada lado			REP	20		
INTEN	Max			INTEN	Max		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		3		NOTAS		4	
INFORMAÇÕES		Neutral Grip DB Incline Bench		INFORMAÇÕES		Ketbell Swing	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	8			REP	12		
INTEN	Max			INTEN	Moder		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		5		NOTAS		6	
INFORMAÇÕES		Lying Leg		INFORMAÇÕES		Abdominais com peso	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	8			REP	20		
INTEN	Max			INTEN	Moder		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		7		NOTAS		8	
INFORMAÇÕES		Prancha com peso nas costas		INFORMAÇÕES		Leg Extension	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	45"			REP	8		
INTEN	Moder			INTEN	Max		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		9		NOTAS		10	
FORÇA EXPLOSIVA - 80/85 RM - 3 SÉRIES - 8 REPETIÇÕES - p=3' 30" - Veloc.execu: Máx							
ATENÇÃO ÀS REPETIÇÕES E SÉRIES DOS N'S: 3/6/8/9/14							

TREINO DE FORÇA 1 – ADAPTADO AO GINÁSIO

		ÉPOCA 2016/2017		REALIZAR ESTE TRABALHO 1X POR SEMANA (SEGUNDA OU QUARTA)			
		Ao longo da época					
		TREINO DE FORÇA 1					
INFORMAÇÕES		Pulldown frontal		INFORMAÇÕES		Peso morto	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	8			REP	8		
INTEN	Max			INTEN	Max		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		11		NOTAS		12	
INFORMAÇÕES		Weighted Back Extensions		INFORMAÇÕES		Pliom - Drop Jump	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	8			REP	12		
INTEN	Max			INTEN	Max		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		13		NOTAS		14	
INFORMAÇÕES		Upright Row		INFORMAÇÕES		Triceps Pushdown	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	8			REP	8		
INTEN	Max			INTEN	Max		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		15		NOTAS		16	
INFORMAÇÕES		Pulldown costas		INFORMAÇÕES		Clean and Jerk (3 tempos)	
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP	8			REP	8		
INTEN	Max			INTEN	Max		
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		17		NOTAS		18	
INFORMAÇÕES				INFORMAÇÕES			
SÉRIE	3			SÉRIE	3		
REP				REP			
INTEN				INTEN			
CARGA				CARGA			
RECUP				RECUP			
NOTAS		19		NOTAS		20	
FORÇA EXPLOSIVA - 80/85 RM - 3 SÉRIES - 8 REPETIÇÕES - p=3' 30" - Veloc.execu: Máx							
ATENÇÃO ÀS REPETIÇÕES E SÉRIES DOS N'S: 3/6/8/9/14							

TREINO DE FORÇA 2 – NO PAVILHÃO – 1/2

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO 2X POR SEMANA NO PAVILHÃO (TERÇAS E QUINTAS)	
		Ao longo da época			
		TREINO DE FORÇA + AGILIDADE + COORDENAÇÃO			
INFORMAÇÕES		Hip-chest Pass		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	20x			REP	20x
INTEN	Elevado			INTEN	Moder
CARGA	05/out			CARGA	10
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Walk Lunge KTB		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	10x cada			REP	20x
INTEN	Elevado			INTEN	Elevado
CARGA	10			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Push reach		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	15x			REP	15x cada
INTEN	Mod			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Anti rotation		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	15x			REP	15x cada
INTEN	Mod			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Sprawl		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	15x			REP	20x
INTEN	Moder			INTEN	Elevado
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Push hip		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	20			REP	10x cada
INTEN	Moder			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Lunge Jump		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	10x cada			REP	20x
INTEN	Elevado			INTEN	Moder
CARGA	10			CARGA	10
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Push reach		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	15x			REP	15x cada
INTEN	Mod			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Anti rotation		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	15x			REP	15x cada
INTEN	Mod			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Rot. Slam		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	15x			REP	15x cada
INTEN	Moder			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	
INFORMAÇÕES		Arranque BM		INFORMAÇÕES	
SÉRIE	2			SÉRIE	2
REP	10x			REP	10x cada
INTEN	Moder			INTEN	Mod
CARGA	PC			CARGA	PC
RECUP	30"			RECUP	30"
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	







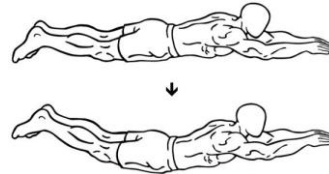


SÉRIES, REPETIÇÕES, INTENSIDADE, CARGA E RECUPERAÇÃO – DEPENDE DO TIPO DE TRABALHO (Força Máxima, Força explosiva, Potência ou Resistência de força) – ver tabela anexo

TREINO DE FORÇA 2 – NO PAVILHÃO – 2/2

		ÉPOCA 2017/2018	REALIZAR ESTE TRABALHO 2X POR SEMANA PAVILHÃO (TERÇAS E QUINTAS)		NO
		Ao longo da época			
		TREINO DE FORÇA + AGILIDADE + COORDENAÇÃO			
INFORMAÇÕES		DB Hang Snatch	INFORMAÇÕES		Hurdle Hops
SÉRIE	2		SÉRIE	2	
REP	10x cada		REP	30 saltos	
INTEN	Elevado		INTEN	Elevado	
CARGA	30		CARGA	PC	
RECUP	30"		RECUP	30"	
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA
INFORMAÇÕES		Saltar à corda	INFORMAÇÕES		Peso Morto
SÉRIE	2		SÉRIE	2	
REP	1' + 1'		REP	20x	
INTEN	Elevado		INTEN	Elevado	
CARGA	PC		CARGA	25+25	
RECUP	30"		RECUP	30"	
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA
INFORMAÇÕES		Inverted Rows	INFORMAÇÕES		Straight Bar Rotations
SÉRIE	2		SÉRIE	2	
REP	20x		REP	alternado	
INTEN	Mod		INTEN	Mod	
CARGA	PC		CARGA	25	
RECUP	30"		RECUP	30"	
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA
INFORMAÇÕES		Peso frontal	INFORMAÇÕES		Weighted Overhead Extension
SÉRIE	2		SÉRIE	2	
REP	8x		REP	15x	
INTEN	Elevado		INTEN	Moder	
CARGA	20+20		CARGA	10	
RECUP	30"		RECUP	30"	
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA
INFORMAÇÕES		KTB swing	INFORMAÇÕES		Remada sentada
SÉRIE	2		SÉRIE	2	
REP	20		REP	10x cada	
INTEN	Moder		INTEN	Elevado	
CARGA	10		CARGA	20+20	
RECUP	30"		RECUP	30"	
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA

SÉRIES, REPETIÇÕES, INTENSIDADE, CARGA E RECUPERAÇÃO – DEPENDE DO TIPO DE TRABALHO (Força Máxima, Força explosiva, Potência ou Resistência de força) – ver tabela

AQUECIMENTO DE JOGO – 1/5

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO EM TODOS OS JOGOS			
		Aquecimento de jogo - ESTÁTICO					
		Aquecimento / Mobilidade de pernas e braços					
INFORMAÇÕES		Balancear com 2 pernas		INFORMAÇÕES		Pendulo deitado com 1 perna	
Nº EXER.	1			Nº EXER.	2		
REP	10x cada			REP	10x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Elevação da bacia em forma de ponte		INFORMAÇÕES		Balancear perna de lado	
Nº EXER.	3			Nº EXER.	4		
REP	20x cada			REP	20x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		Elevação + 5 abdominais na troca		NOTAS		Balancear + 5 abdomianis na troca	
INFORMAÇÕES		Barriga p/ baixo e toca c/ pé no oposto		INFORMAÇÕES		Dorsais alternados c/ pernas e braços	
Nº EXER.	4			Nº EXER.	6		
REP	20x cada			REP	20x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		Toca com o pé no lado contrário		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Gato Assanhado		INFORMAÇÕES		Alongamento dos quadríptes	
Nº EXER.	5			Nº EXER.	8		
REP	10x			REP	30"		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES				INFORMAÇÕES			
Nº EXER.	9			Nº EXER.	10		
REP	30"			REP	30"		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS				NOTAS			

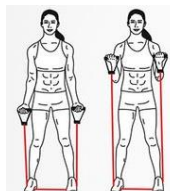
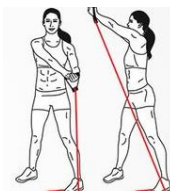

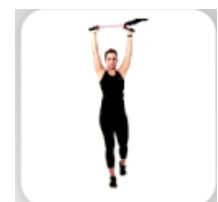
AQUECIMENTO DE JOGO – 2/5

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO EM TODOS OS JOGOS			
		Aquecimento de jogo - DINÂMICO					
		Aquecimento / Mobilidade de pernas e braços					
INFORMAÇÕES		Rotação do tronco		INFORMAÇÕES		Rotação da bacia	
Nº EXER.	1			Nº EXER.	2		
REP	10x cada			REP	10x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Amplitude dos braços		INFORMAÇÕES		Reforço frontal de ombros	
Nº EXER.	3			Nº EXER.	4		
REP	10x cada			REP	10x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		Agachamento c/ elástico		INFORMAÇÕES		Afundo com elástico	
Nº EXER.	5			Nº EXER.	6		
REP	10x			REP	10x cada		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	30"			INT.	30"		
NOTAS		Elástico nas costas		NOTAS		Elástico em cima da cabeça esticado	
INFORMAÇÕES		Afundo lateral com elástico		INFORMAÇÕES			
Nº EXER.	7			Nº EXER.	8		
REP	10x cada			REP	10x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	30"			INT.	30"		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS			
INFORMAÇÕES				INFORMAÇÕES			
Nº EXER.	9			Nº EXER.	10		
REP	10x			REP	10x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	30"			INT.	30"		
NOTAS				NOTAS			

AQUECIMENTO DE JOGO – 3/5

		ÉPOCA 2017/2018		Realizar sempre antes de todos os treinos - 10'			
		BOAVISTA FC		Usado na 3ª parte do aquecimento de jogo			
		ELÁSTICOS - TRABALHO ESPECÍFICO - AQUECIMENTO JOGO					
INFORMAÇÕES		1		INFORMAÇÕES		2	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10x			REP	10x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA				CARGA			
RECUP	20"			RECUP	20"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
INFORMAÇÕES		3		INFORMAÇÕES		4	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10x			REP	10x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA				CARGA			
RECUP	20"			RECUP	20"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
INFORMAÇÕES		5		INFORMAÇÕES		6	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10x			REP	10x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA				CARGA			
RECUP	20"			RECUP	20"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
INFORMAÇÕES		7		INFORMAÇÕES		8	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10x			REP	10x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA				CARGA			
RECUP	20"			RECUP	20"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
INFORMAÇÕES		9		INFORMAÇÕES		10	
SÉRIE	2			SÉRIE	2		
REP	10x			REP	10x		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA				CARGA			
RECUP	20"			RECUP	20"		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		
ATENÇÃO - POSTURA							

AQUECIMENTO DE JOGO – 4/5

		ÉPOCA 2017/2018		Realizar sempre antes de todos os treinos - 10'		
		BOAVISTA FC				
		ELÁSTICOS				
INFORMAÇÕES		11		INFORMAÇÕES		
SÉRIE	2			SÉRIE	2	
REP	10x			REP	10x	
INTEN	Moder			INTEN	Moder	
CARGA				CARGA		
RECUP	20"			RECUP	20"	
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		13		INFORMAÇÕES		
SÉRIE	2			SÉRIE	2	
REP	10x			REP	10x	
INTEN	Moder			INTEN	Moder	
CARGA				CARGA		
RECUP	20"			RECUP	20"	
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		15		INFORMAÇÕES		
SÉRIE	2			SÉRIE	2	
REP	10x			REP	10x	
INTEN	Moder			INTEN	Moder	
CARGA				CARGA		
RECUP	20"			RECUP	20"	
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		17		INFORMAÇÕES		
SÉRIE	2			SÉRIE	2	
REP	10x			REP	10x	
INTEN	Moder			INTEN	Moder	
CARGA				CARGA		
RECUP	20"			RECUP	20"	
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		19		INFORMAÇÕES		
SÉRIE	2			SÉRIE	2	
REP	10x			REP	10x	
INTEN	Moder			INTEN	Moder	
CARGA				CARGA		
RECUP	20"			RECUP	20"	
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
INFORMAÇÕES		20		INFORMAÇÕES		
SÉRIE	2			SÉRIE	2	
REP	10x			REP	10x	
INTEN	Moder			INTEN	Moder	
CARGA				CARGA		
RECUP	20"			RECUP	20"	
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA	
ATENÇÃO - POSTURA						

AQUECIMENTO DE JOGO – 5/5

		ÉPOCA 2017/2018		REALIZAR ESTE TRABALHO EM TODOS OS JOGOS			
		Aquecimento de jogo - s/bola					
		Aquecimento / Mobilidade de pernas e braços					
INFORMAÇÕES		Corrida frontal		INFORMAÇÕES			
Nº EXER.	1			Nº EXER.	2		
REP	2 voltas			REP	1 volta		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		Apenas corrida		NOTAS			
INFORMAÇÕES		Corrida frontal com rotação dos		INFORMAÇÕES			
Nº EXER.	3			Nº EXER.	4		
REP	1 volta			REP	1 volta		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		Rotação dos braços atrás		NOTAS			
INFORMAÇÕES		Deslocamento lateral		INFORMAÇÕES			
Nº EXER.	5			Nº EXER.	6		
REP	1 volta - 8 m			REP	1 volta		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS			
INFORMAÇÕES		Afundo frontal c/ rotação		INFORMAÇÕES			
Nº EXER.	7			Nº EXER.	8		
REP	2 voltas			REP	2 voltas		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		Rotação do tronco após afundo		NOTAS			
INFORMAÇÕES		Agachamento com salto		INFORMAÇÕES			
Nº EXER.	9			Nº EXER.	10		
REP	1 volta			REP	1 volta cada		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
INT.	-			INT.	-		
NOTAS		ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS			
				"Suicídios"			
				Abertura e fecho das pernas e braço; Abdominais; Multi-saltos; Burpees - Tudo com suicídio + enrolamento			
				ATENÇÃO À POSTURA			
AQUECIMENTO S/ BOLA - BLOCO À REDE + AQUECIMENTO C/ SEQUÊNCIA							

PROPRIOCEPTIVIDADE

		ÉPOCA 2017/2018	REALIZAR ESTE TRABALHO 1x A 2x POR SEMANA, DE PREFERÊNCIA NA SEGUNDA E SEXTA				
		Toda a época					
		Prevenção					
INFORMAÇÕES		Afundo frontal c/ elevação c/ elástico		INFORMAÇÕES	Prancha no BOSU		
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	15 + 15			REP	1'		
INTEN	Máx			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
INFORMAÇÕES		Elevação p/ chamada de voleibol no BOSU		INFORMAÇÕES		Flexões no BOSU	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	1'			REP	20 + 20		
INTEN	Máx			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
INFORMAÇÕES		Remada no elástico		INFORMAÇÕES		Remate c/ elástico	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	1'			REP	1'		
INTEN	Moder			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA (em pé ou de joelhos)		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
INFORMAÇÕES		Abdução da coxa c/ elástico		INFORMAÇÕES		Superman	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	30"			REP	30" cada		
INTEN	Máx			INTEN	Moder		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
INFORMAÇÕES		Reforço ombro na placa instável:		INFORMAÇÕES		Afundo frontal até 90°	
SÉRIE	1			SÉRIE	1		
REP	30"			REP	30"		
INTEN	Moder			INTEN	Máx		
CARGA	PC			CARGA	PC		
RECUP	n/d			RECUP	n/d		
NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA		NOTAS	ATENÇÃO À POSTURA			
ATENÇÃO: OS MOVIMENTOS EXCÊNTRICOS SEMPRE MAIS LENTOS							

EXERCÍCIOS “BOLA SUÍÇA/PILATES”:

Nome exercício

**Exemplo exercício (1´exec. –
p=1´)**

Ponte reversa



Abdominal



Abdominal
com as pernas elevadas



Agachamento



Aperto de pernas
com bola



Prancha isométrica



Flexões de braço
com as pernas para o ar



Jackknife com bola



Ponte com bola





Extensão de tríceps



30 MINUTOS DE REFORÇO TRX - CORE E OMBROS

(Fonte: <https://www.coretrainingtips.com/trx-workout-strengthen-whole-body-improve-fitness-30-minutes/>)

1.^a RONDA

TRX LOW ROW	10 reps	Pausa: 15 seg
		
TRX CHEST PRESS	10 reps	Pausa: 15 seg
		

TRX BICEPS CURL

10 reps

Pausa: 15 seg



TRX TRICEPS PRESS

10 reps

Pausa: 15 seg




TRX POWER PULL


5 reps each side


Pausa: 1 min




2.ª RONDA

TRX SPRINTER START	5 reps each side	Pausa: 15 seg
		

TRX HAMSTRING CURL	10 reps	Pausa: 15 seg
		

TRX LUNGE	5 reps each side	Pausa: 15 seg
		

TRX HIP PRESS	10 reps	Pausa: 15 seg
		

TRX CROSSING BALANCE LUNGE


5 reps each side

Pausa: 1 minuto




3.ª RONDA


TRX STANDING ROLLOUT	10 reps	Pausa: 15 seg
----------------------	---------	---------------



TRX HIP DROP	5 reps each side	Pausa: 15 seg
--------------	------------------	---------------



TRX MOUNTAIN CLIMBER	10 reps	Pausa: 15 seg
		

TRX HAMSTRING RUNNER	10 reps	Pausa: 15 seg
		

TRX ATOMIC PUSH-UP

10 reps

Pausa: 1 minuto



O Treino da Força Muscular

	Força máxima	Resistência de força	Hipertrofia
% 1RM	85-100	40-70	60-85
# Repetições	1-6	12-20	6-12
# Séries	2-6	2-3	3-6
Duração intervalos (min:s)	02:00-05:00	00:20-01:30	01:00-02:00
velocidade de execução	máxima	moderada	moderada
# exercícios/sessão	5-7	7-12	6-10
Intervalo sessões	24-48	24-48	48-72

O Treino da Força Muscular

Prescrição da carga para treino da potência

	Ex's balísticos	Cargas Elevadas	Exercícios resistidos	
			Parte superior Uniarticulares	Parte inferior multi-articulares
% 1RM	< 30	70-85	40-50	50-70
# Repetições	5-10	1-6	1-6	1-6
# Séries	2-3	3-5	3-5	3-4
Duração intervalos (min)	3-5	3-5	3-5	3-5
velocidade execução	explosiva	explosiva	explosiva	explosiva
# exercícios/sessão	5-7	5-7	5-7	5-7
Intervalo sessões (h)	24-48	24-48	24-48	24-48

Fonte: Apontamentos das aulas de Teoria e Metodologia do Treino, FADEUP

Organização do treino ao longo da época:

1.^o - Resistência; 2.^o - Hipertrofia; 3.^o - Força Máxima; 4.^o - Força Explosiva

Resistência de Força (Resist)

70% RM – 12 Repetições – 2/3
séries – p=1'15" – veloc.execu:
moderada

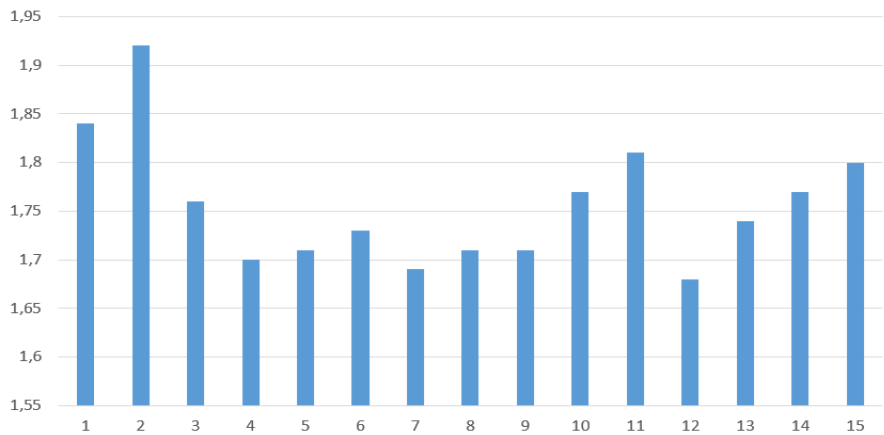
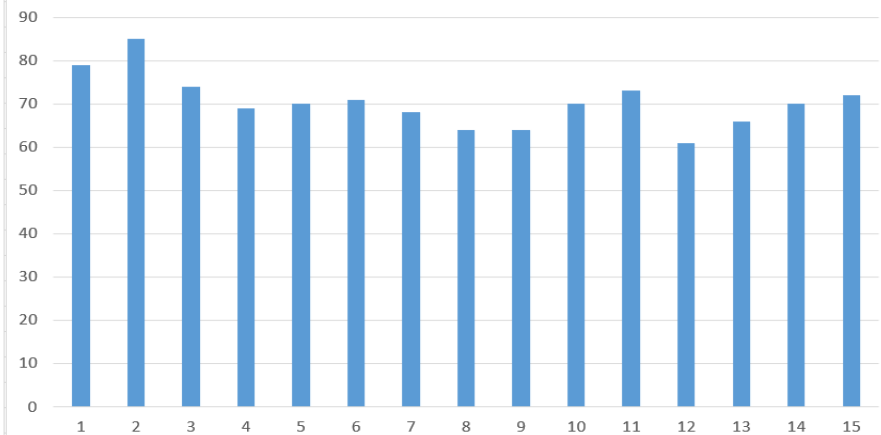
Força Máxima (Fmáx)

90% RM – 5 Repetições – 3
séries – p=2' 50" –
veloc.execu: máxima


**Força Explosiva (Fexplos) =
Potência**

80% RM – 6 Repetições – 3/4 séries –
p=3'30" – veloc.execu:
explosiva/máxima

V – PESAGEM PRÉ-ÉPOCA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	Nº	Nome	04/set	06/set	12/set	14/set	19/set	22/set	26/set	28/set	03/out	05/out	Médi	Altura	Peso Ideal	Dif. Ideal e Médi
2	1	Mami	79,8	80,1	80,1	81	81,7	81,5	80,5	81,2	79,3	78,9	80,41	1,84	79	1,41
3	2	Bea	81,4	82,3	82,5	83	85,8	85,8	85,8	86,9	86	85,9	84,54	1,92	85	-0,46
4	3	Salsa	0	0	0	0	72,4	72,7	70,3	72,2	70,5	69,4	71,5	1,76	74	-2,5
5	4	Salsinha	0	0	58,7	58,3	60,4	0	58,5	60,1	57,8	56,9	58,6	1,7	69	-10,4
6	6	Batista	63	63,6	63,1	63,7	63,7	0	63	65,6	63,9	63	63,6	1,71	70	-6,4
7	7	Fifas	56,4	57,3	58	57,2	59,1	58,8	57,5	59,9	58,7	57,6	58,05	1,73	71	-12,95
8	8	Buande	52,2	53,8	52,9	53,2	55,1	0	53,9	55,2	55,7	54,9	54,1	1,69	68	-13,9
9	9	Losada	66,1	66,4	65,7	66,6	66	67,7	62,5	68,1	66,9	65,4	66,14	1,71	64	2,14
10	10	Massada	76,9	0	0	75,6	76,5	0	74,6	74,6	73,7	73,7	75,1	1,71	64	11,1
11	11	Beni	74,7	0	75,5	74,3	75,9	77,7	78,9	78,9	78,9	78,7	77	1,77	70	7
12	12	Catarina	80,6	80,9	81,1	80,4	82,2	82	82,5	83,5	83,5	83,5	82,02	1,81	73	9,02
13	14	Sara	59,1	59,6	60,4	59,8	59,8	62,6	60	61,9	63	62,8	60,9	1,68	61	-0,1
14	16	Mariana	54,8	55,4	55,3	55,6	57,1	57,2	55,8	57,8	59,4	59,4	56,78	1,74	66	-9,22
15	18	Medina	72,4	73,3	0	0	0	0	0	0	0	0	72,85	1,77	70	2,85
16	20	Micaela	67,9	67,5	68,3	67,4	69,7	68,9	67,8	69,1	69,2	68,2	68,4	1,8	72	-3,6
17														1,756		
18	Altura Atletas															
19																
20	Peso Ideal p/ atleta															
21																

VI – UNIDADES DE TREINO



Ficha de Programação Diária

Objectivo:	Semana: 04 a 09 Setembro	Nº treino: 04
	Local: IJLAVS	Data: 08/09/2017
	Início: 19:45 H	Duração: 2 H 15 M
		Fim: 22:00 H

EXERCÍCIOS		T
Parte Inicial	<p>- 11' 5' (onda) 5' (exercícios)</p> <p>- 20' séries 1.ª 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª 7ª 8ª 9ª 10ª 11ª 12ª 13ª 14ª 15ª 16ª 17ª 18ª 19ª 20ª 21ª 22ª 23ª 24ª 25ª 26ª 27ª 28ª 29ª 30ª 31ª 32ª 33ª 34ª 35ª 36ª 37ª 38ª 39ª 40ª 41ª 42ª 43ª 44ª 45ª 46ª 47ª 48ª 49ª 50ª 51ª 52ª 53ª 54ª 55ª 56ª 57ª 58ª 59ª 60ª 61ª 62ª 63ª 64ª 65ª 66ª 67ª 68ª 69ª 70ª 71ª 72ª 73ª 74ª 75ª 76ª 77ª 78ª 79ª 80ª 81ª 82ª 83ª 84ª 85ª 86ª 87ª 88ª 89ª 90ª 91ª 92ª 93ª 94ª 95ª 96ª 97ª 98ª 99ª 100ª</p>	
Parte Fundamental	<p>① - 20' séries 2.ª 3.ª 4.ª 5.ª 6.ª 7.ª 8.ª 9.ª 10.ª 11.ª 12.ª 13.ª 14.ª 15.ª 16.ª 17.ª 18.ª 19.ª 20.ª 21.ª 22.ª 23.ª 24.ª 25.ª 26.ª 27.ª 28.ª 29.ª 30.ª 31.ª 32.ª 33.ª 34.ª 35.ª 36.ª 37.ª 38.ª 39.ª 40.ª 41.ª 42.ª 43.ª 44.ª 45.ª 46.ª 47.ª 48.ª 49.ª 50.ª 51.ª 52.ª 53.ª 54.ª 55.ª 56.ª 57.ª 58.ª 59.ª 60.ª 61.ª 62.ª 63.ª 64.ª 65.ª 66.ª 67.ª 68.ª 69.ª 70.ª 71.ª 72.ª 73.ª 74.ª 75.ª 76.ª 77.ª 78.ª 79.ª 80.ª 81.ª 82.ª 83.ª 84.ª 85.ª 86.ª 87.ª 88.ª 89.ª 90.ª 91.ª 92.ª 93.ª 94.ª 95.ª 96.ª 97.ª 98.ª 99.ª 100.ª</p> <p>② - 10' séries 1.ª 2.ª 3.ª 4.ª 5.ª 6.ª 7.ª 8.ª 9.ª 10.ª 11.ª 12.ª 13.ª 14.ª 15.ª 16.ª 17.ª 18.ª 19.ª 20.ª 21.ª 22.ª 23.ª 24.ª 25.ª 26.ª 27.ª 28.ª 29.ª 30.ª 31.ª 32.ª 33.ª 34.ª 35.ª 36.ª 37.ª 38.ª 39.ª 40.ª 41.ª 42.ª 43.ª 44.ª 45.ª 46.ª 47.ª 48.ª 49.ª 50.ª 51.ª 52.ª 53.ª 54.ª 55.ª 56.ª 57.ª 58.ª 59.ª 60.ª 61.ª 62.ª 63.ª 64.ª 65.ª 66.ª 67.ª 68.ª 69.ª 70.ª 71.ª 72.ª 73.ª 74.ª 75.ª 76.ª 77.ª 78.ª 79.ª 80.ª 81.ª 82.ª 83.ª 84.ª 85.ª 86.ª 87.ª 88.ª 89.ª 90.ª 91.ª 92.ª 93.ª 94.ª 95.ª 96.ª 97.ª 98.ª 99.ª 100.ª</p> <p>③ - 10' séries 1.ª 2.ª 3.ª 4.ª 5.ª 6.ª 7.ª 8.ª 9.ª 10.ª 11.ª 12.ª 13.ª 14.ª 15.ª 16.ª 17.ª 18.ª 19.ª 20.ª 21.ª 22.ª 23.ª 24.ª 25.ª 26.ª 27.ª 28.ª 29.ª 30.ª 31.ª 32.ª 33.ª 34.ª 35.ª 36.ª 37.ª 38.ª 39.ª 40.ª 41.ª 42.ª 43.ª 44.ª 45.ª 46.ª 47.ª 48.ª 49.ª 50.ª 51.ª 52.ª 53.ª 54.ª 55.ª 56.ª 57.ª 58.ª 59.ª 60.ª 61.ª 62.ª 63.ª 64.ª 65.ª 66.ª 67.ª 68.ª 69.ª 70.ª 71.ª 72.ª 73.ª 74.ª 75.ª 76.ª 77.ª 78.ª 79.ª 80.ª 81.ª 82.ª 83.ª 84.ª 85.ª 86.ª 87.ª 88.ª 89.ª 90.ª 91.ª 92.ª 93.ª 94.ª 95.ª 96.ª 97.ª 98.ª 99.ª 100.ª</p> <p>④ - 10' séries 1.ª 2.ª 3.ª 4.ª 5.ª 6.ª 7.ª 8.ª 9.ª 10.ª 11.ª 12.ª 13.ª 14.ª 15.ª 16.ª 17.ª 18.ª 19.ª 20.ª 21.ª 22.ª 23.ª 24.ª 25.ª 26.ª 27.ª 28.ª 29.ª 30.ª 31.ª 32.ª 33.ª 34.ª 35.ª 36.ª 37.ª 38.ª 39.ª 40.ª 41.ª 42.ª 43.ª 44.ª 45.ª 46.ª 47.ª 48.ª 49.ª 50.ª 51.ª 52.ª 53.ª 54.ª 55.ª 56.ª 57.ª 58.ª 59.ª 60.ª 61.ª 62.ª 63.ª 64.ª 65.ª 66.ª 67.ª 68.ª 69.ª 70.ª 71.ª 72.ª 73.ª 74.ª 75.ª 76.ª 77.ª 78.ª 79.ª 80.ª 81.ª 82.ª 83.ª 84.ª 85.ª 86.ª 87.ª 88.ª 89.ª 90.ª 91.ª 92.ª 93.ª 94.ª 95.ª 96.ª 97.ª 98.ª 99.ª 100.ª</p> <p>⑤ - 10' séries 1.ª 2.ª 3.ª 4.ª 5.ª 6.ª 7.ª 8.ª 9.ª 10.ª 11.ª 12.ª 13.ª 14.ª 15.ª 16.ª 17.ª 18.ª 19.ª 20.ª 21.ª 22.ª 23.ª 24.ª 25.ª 26.ª 27.ª 28.ª 29.ª 30.ª 31.ª 32.ª 33.ª 34.ª 35.ª 36.ª 37.ª 38.ª 39.ª 40.ª 41.ª 42.ª 43.ª 44.ª 45.ª 46.ª 47.ª 48.ª 49.ª 50.ª 51.ª 52.ª 53.ª 54.ª 55.ª 56.ª 57.ª 58.ª 59.ª 60.ª 61.ª 62.ª 63.ª 64.ª 65.ª 66.ª 67.ª 68.ª 69.ª 70.ª 71.ª 72.ª 73.ª 74.ª 75.ª 76.ª 77.ª 78.ª 79.ª 80.ª 81.ª 82.ª 83.ª 84.ª 85.ª 86.ª 87.ª 88.ª 89.ª 90.ª 91.ª 92.ª 93.ª 94.ª 95.ª 96.ª 97.ª 98.ª 99.ª 100.ª</p>	
Parte Final	<p>10' séries 1.ª 2.ª 3.ª 4.ª 5.ª 6.ª 7.ª 8.ª 9.ª 10.ª 11.ª 12.ª 13.ª 14.ª 15.ª 16.ª 17.ª 18.ª 19.ª 20.ª 21.ª 22.ª 23.ª 24.ª 25.ª 26.ª 27.ª 28.ª 29.ª 30.ª 31.ª 32.ª 33.ª 34.ª 35.ª 36.ª 37.ª 38.ª 39.ª 40.ª 41.ª 42.ª 43.ª 44.ª 45.ª 46.ª 47.ª 48.ª 49.ª 50.ª 51.ª 52.ª 53.ª 54.ª 55.ª 56.ª 57.ª 58.ª 59.ª 60.ª 61.ª 62.ª 63.ª 64.ª 65.ª 66.ª 67.ª 68.ª 69.ª 70.ª 71.ª 72.ª 73.ª 74.ª 75.ª 76.ª 77.ª 78.ª 79.ª 80.ª 81.ª 82.ª 83.ª 84.ª 85.ª 86.ª 87.ª 88.ª 89.ª 90.ª 91.ª 92.ª 93.ª 94.ª 95.ª 96.ª 97.ª 98.ª 99.ª 100.ª</p> <p>20' séries 1.ª 2.ª 3.ª 4.ª 5.ª 6.ª 7.ª 8.ª 9.ª 10.ª 11.ª 12.ª 13.ª 14.ª 15.ª 16.ª 17.ª 18.ª 19.ª 20.ª 21.ª 22.ª 23.ª 24.ª 25.ª 26.ª 27.ª 28.ª 29.ª 30.ª 31.ª 32.ª 33.ª 34.ª 35.ª 36.ª 37.ª 38.ª 39.ª 40.ª 41.ª 42.ª 43.ª 44.ª 45.ª 46.ª 47.ª 48.ª 49.ª 50.ª 51.ª 52.ª 53.ª 54.ª 55.ª 56.ª 57.ª 58.ª 59.ª 60.ª 61.ª 62.ª 63.ª 64.ª 65.ª 66.ª 67.ª 68.ª 69.ª 70.ª 71.ª 72.ª 73.ª 74.ª 75.ª 76.ª 77.ª 78.ª 79.ª 80.ª 81.ª 82.ª 83.ª 84.ª 85.ª 86.ª 87.ª 88.ª 89.ª 90.ª 91.ª 92.ª 93.ª 94.ª 95.ª 96.ª 97.ª 98.ª 99.ª 100.ª</p>	


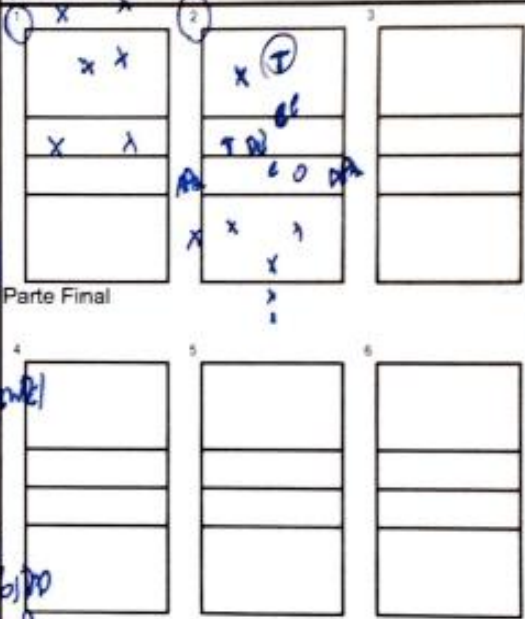
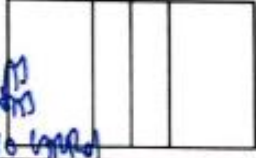
O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

[illegible]

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo:		Semana: 16 a 23 Setembro	Nº Treino: 22
Musculação / Defesa		Local: Ginásio / Clube	Data: 12/09/2017
		Início: 19h	Duração: 13h
		Fim: 22:00h	
EXERCÍCIOS			
Parte Inicial	19:00 A 20:15 Musculação Pm/Am 6' 2' x3 Coroa 45" ABD. x3		
Parte Fundamental	<p>15' Aquecimento Defesa ①</p> <p>5' - Bola ① Marca I</p> <p>5' - Bola ① Marca II</p> <p>5' - Bola ① Marca I</p> <p>(Ponto + Lateral) (Lateral + Defesa)</p> <p>20' Defesa Contínua</p> <p>10' Series 2': Ataque Contínua (Frontal)</p> <p>- Confirmação ①</p> <p>- Oposto Marca</p> <p>26 m Marca 25</p> <p>10' Series 2': - Ataque Contínua (Lateral)</p> <p>- Confirmação ① Defesa</p> <p>- Ponto Marca 26 m Marca 25.</p> <p>P.J. Defesa Dos 3 m's Para Contínua / Para m's</p> <p>Para Dos 3 m's Para Lateral / Ponto</p> <p>30' Jogo 6x6</p> <p>(Não No Campo)</p>	<p>Parte Final</p> 	
Parte Final	<p>- Marca I Bola ①</p> <p>- Marca II Bola ①</p> <p>- Marca I Bola ①</p> <p>① Pó-Bola Dos 3 m's</p> <p>Bola/Ataque Para Defesa</p>		

70' Jogo A Porra (Series 2')

2x2' Coroa

6 Series Sprint

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

[illegible]

(75') Sonidos de P. leucogaster en ambientes y Recepción

Ficha de Programação Diária

Ficha de Programação Clínica		Nº treino
Objetivo:	Semana: 02 A 06 Out	Data: 04/10/2017
	Local: MUSEU / L. 100m	Duração: 1 2h 30m
	Início: 19:15 h	Fim: 22:00 h
EXERCÍCIOS		
Parte Inicial	9h 20-30. Ginástica Física - Mobilidade vertebral + pescoço	
Parte Fundamental	<p>15' - Serpente (barras mais longas), ATRAVESSAR BARRAS 10' - Antro Ombro Vai Sereno</p> <p>15' - ATRAVESSAR BARRAS Sereno 3º post</p> <p>20' - Serpente 10 Ações/Posturas, 1º e 2ª série - Passar ao longo o outro lado - Incluir uma barra, Sereno - Passar, barra a 2ª série que Ações/Posturas</p> <p>15' - Bola 10 Ações/Posturas 10' 1ª série I 10' 2ª série II 10' 3ª série III 10' 4ª série IV 10' 5ª série V 10' 6ª série VI 10' 7ª série VII 10' 8ª série VIII 10' 9ª série IX 10' 10ª série X 10' 11ª série XI 10' 12ª série XII 10' 13ª série XIII 10' 14ª série XIV 10' 15ª série XV 10' 16ª série XVI 10' 17ª série XVII 10' 18ª série XVIII 10' 19ª série XIX 10' 20ª série XX 10' 21ª série XXI 10' 22ª série XXII 10' 23ª série XXIII 10' 24ª série XXIV 10' 25ª série XXV 10' 26ª série XXVI 10' 27ª série XXVII 10' 28ª série XXVIII 10' 29ª série XXIX 10' 30ª série XXX</p> <p>10' - Ações/Posturas para defesa, 10' 1ª série 10' 2ª série 10' 3ª série 10' 4ª série 10' 5ª série 10' 6ª série 10' 7ª série 10' 8ª série 10' 9ª série 10' 10ª série 10' 11ª série 10' 12ª série 10' 13ª série 10' 14ª série 10' 15ª série 10' 16ª série 10' 17ª série 10' 18ª série 10' 19ª série 10' 20ª série 10' 21ª série 10' 22ª série 10' 23ª série 10' 24ª série 10' 25ª série 10' 26ª série 10' 27ª série 10' 28ª série 10' 29ª série 10' 30ª série</p> <p>10' - Ações/Posturas para defesa, 10' 1ª série 10' 2ª série 10' 3ª série 10' 4ª série 10' 5ª série 10' 6ª série 10' 7ª série 10' 8ª série 10' 9ª série 10' 10ª série 10' 11ª série 10' 12ª série 10' 13ª série 10' 14ª série 10' 15ª série 10' 16ª série 10' 17ª série 10' 18ª série 10' 19ª série 10' 20ª série 10' 21ª série 10' 22ª série 10' 23ª série 10' 24ª série 10' 25ª série 10' 26ª série 10' 27ª série 10' 28ª série 10' 29ª série 10' 30ª série</p>	<p>10' - Ações/Posturas para defesa, 10' 1ª série 10' 2ª série 10' 3ª série 10' 4ª série 10' 5ª série 10' 6ª série 10' 7ª série 10' 8ª série 10' 9ª série 10' 10ª série 10' 11ª série 10' 12ª série 10' 13ª série 10' 14ª série 10' 15ª série 10' 16ª série 10' 17ª série 10' 18ª série 10' 19ª série 10' 20ª série 10' 21ª série 10' 22ª série 10' 23ª série 10' 24ª série 10' 25ª série 10' 26ª série 10' 27ª série 10' 28ª série 10' 29ª série 10' 30ª série</p> <p>10' - Ações/Posturas para defesa, 10' 1ª série 10' 2ª série 10' 3ª série 10' 4ª série 10' 5ª série 10' 6ª série 10' 7ª série 10' 8ª série 10' 9ª série 10' 10ª série 10' 11ª série 10' 12ª série 10' 13ª série 10' 14ª série 10' 15ª série 10' 16ª série 10' 17ª série 10' 18ª série 10' 19ª série 10' 20ª série 10' 21ª série 10' 22ª série 10' 23ª série 10' 24ª série 10' 25ª série 10' 26ª série 10' 27ª série 10' 28ª série 10' 29ª série 10' 30ª série</p>
Parte Final	15' - Planície de Ações, 10' 1ª série 10' 2ª série 10' 3ª série 10' 4ª série 10' 5ª série 10' 6ª série 10' 7ª série 10' 8ª série 10' 9ª série 10' 10ª série 10' 11ª série 10' 12ª série 10' 13ª série 10' 14ª série 10' 15ª série 10' 16ª série 10' 17ª série 10' 18ª série 10' 19ª série 10' 20ª série 10' 21ª série 10' 22ª série 10' 23ª série 10' 24ª série 10' 25ª série 10' 26ª série 10' 27ª série 10' 28ª série 10' 29ª série 10' 30ª série	

(20) पञ्चमः अक्षरः (5th letter)

 Responsável Técnico

- Bloco, aparece na identidade civil e no LIBENS¹ que é parte do Bloco

Atome na controla a

Ficha de Programação Diária

Objectivo:		Nº treino: 36																													
		Semana: 16 A 20 Outubro	Data: 17/10/2017																												
		Local: 1º Plant 15.00h	Duração: 12h																												
		Início: 20:00 H	Fim: 22:00 H																												
EXERCÍCIOS																															
Parte Inicial	20' H 20:30 Grande Frio 10' Vozes 10' Bateria 2 Desdobramentos	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> </tr> </table>																													
Parte Fundamental	6x6 20' → 10' (A) II (B) I 10' (C) C/ TL: Pto MANEJAMENTO DO BOLA PARA O DNM ELEVADO (M/A) (50') P ₁ -D P ₄ P ₆ -D P ₃ P ₅ -D P ₂ ELEVADO (A) LATA 4 S. D. O. L. - 2 Bolas (A) Ponto (B) - 2 Bolas (B) Ponto (B) - 2 Bolas (C) Ponto (B) (TL: Pto) (2 Transição para bola) (20) Semáforo 2 de 4 Solução Lix. Puz. (A) (B) (C) (D) (E) (F) (G) (H) (I) (J) (K) (L) (M) (N) (O) (P) (Q) (R) (S) (T) (U) (V) (W) (X) (Y) (Z) (AA) (AB) (AC) (AD) (AE) (AF) (AG) (AH) (AI) (AJ) (AK) (AL) (AM) (AN) (AO) (AP) (AQ) (AR) (AS) (AT) (AU) (AV) (AW) (AX) (AY) (AZ) (BA) (BB) (BC) (BD) (BE) (BF) (BG) (BH) (BI) (BJ) (BK) (BL) (BM) (BN) (BO) (BP) (BQ) (BR) (BS) (BT) (BU) (BV) (BW) (BX) (BY) (BZ) (CA) (CB) (CC) (CD) (CE) (CF) (CG) (CH) (CI) (CJ) (CK) (CL) (CM) (CN) (CO) (CP) (CQ) (CR) (CS) (CT) (CU) (CV) (CW) (CX) (CY) (CZ) (DA) (DB) (DC) (DD) (DE) (DF) (DG) (DH) (DI) (DJ) (DK) (DL) (DM) (DN) (DO) (DP) (DQ) (DR) (DS) (DT) (DU) (DV) (DW) (DX) (DY) (DZ) (EA) (EB) (EC) (ED) (EE) (EF) (EG) (EH) (EI) (EJ) (EK) (EL) (EM) (EN) (EO) (EP) (EQ) (ER) (ES) (ET) (EU) (EV) (EW) (EX) (EY) (EZ) (FA) (FB) (FC) (FD) (FE) (FF) (FG) (FH) (FI) (FJ) (FK) (FL) (FM) (FN) (FO) (FP) (FQ) (FR) (FS) (FT) (FU) (FV) (FW) (FX) (FY) (FZ) (GA) (GB) (GC) (GD) (GE) (GF) (GG) (GH) (GI) (GJ) (GK) (GL) (GM) (GN) (GO) (GP) (GQ) (GR) (GS) (GT) (GU) (GV) (GW) (GX) (GY) (GZ) (HA) (HB) (HC) (HD) (HE) (HF) (HG) (HH) (HI) (HJ) (HK) (HL) (HM) (HN) (HO) (HP) (HQ) (HR) (HS) (HT) (HU) (HV) (HW) (HX) (HY) (HZ) (IA) (IB) (IC) (ID) (IE) (IF) (IG) (IH) (II) (IJ) (IK) (IL) (IM) (IN) (IO) (IP) (IQ) (IR) (IS) (IT) (IU) (IV) (IW) (IX) (IY) (IZ) (JA) (JB) (JC) (JD) (JE) (JF) (JG) (JH) (JI) (JJ) (JK) (JL) (JM) (JN) (JO) (JP) (JQ) (JR) (JS) (JT) (JU) (JV) (JW) (JX) (JY) (JZ) (KA) (KB) (KC) (KD) (KE) (KF) (KG) (KH) (KI) (KJ) (KK) (KL) (KM) (KN) (KO) (KP) (KQ) (KR) (KS) (KT) (KU) (KV) (KW) (KX) (KY) (KZ) (LA) (LB) (LC) (LD) (LE) (LF) (LG) (LH) (LI) (LJ) (LK) (LL) (LM) (LN) (LO) (LP) (LQ) (LR) (LS) (LT) (LU) (LV) (LW) (LX) (LY) (LZ) (MA) (MB) (MC) (MD) (ME) (MF) (MG) (MH) (MI) (MJ) (MK) (ML) (MM) (MN) (MO) (MP) (MQ) (MR) (MS) (MT) (MU) (MV) (MW) (MX) (MY) (MZ) (NA) (NB) (NC) (ND) (NE) (NF) (NG) (NH) (NI) (NJ) (NK) (NL) (NM) (NN) (NO) (NP) (NQ) (NR) (NS) (NT) (NU) (NV) (NW) (NX) (NY) (NZ) (OA) (OB) (OC) (OD) (OE) (OF) (OG) (OH) (OI) (OJ) (OK) (OL) (OM) (ON) (OO) (OP) (OQ) (OR) (OS) (OT) (OU) (OV) (OW) (OX) (OY) (OZ) (PA) (PB) (PC) (PD) (PE) (PF) (PG) (PH) (PI) (PJ) (PK) (PL) (PM) (PN) (PO) (PP) (PQ) (PR) (PS) (PT) (PU) (PV) (PW) (PX) (PY) (PZ) (QA) (QB) (QC) (QD) (QE) (QF) (QG) (QH) (QI) (QJ) (QK) (QL) (QM) (QN) (QO) (QP) (QQ) (QR) (QS) (QT) (QU) (QV) (QW) (QX) (QY) (QZ) (RA) (RB) (RC) (RD) (RE) (RF) (RG) (RH) (RI) (RJ) (RK) (RL) (RM) (RN) (RO) (RP) (RQ) (RR) (RS) (RT) (RU) (RV) (RW) (RX) (RY) (RZ) (SA) (SB) (SC) (SD) (SE) (SF) (SG) (SH) (SI) (SJ) (SK) (SL) (SM) (SN) (SO) (SP) (SQ) (SR) (SS) (ST) (SU) (SV) (SW) (SX) (SY) (SZ) (TA) (TB) (TC) (TD) (TE) (TF) (TG) (TH) (TI) (TJ) (TK) (TL) (TM) (TN) (TO) (TP) (TQ) (TR) (TS) (TT) (TU) (TV) (TW) (TX) (TY) (TZ) (UA) (UB) (UC) (UD) (UE) (UF) (UG) (UH) (UI) (UJ) (UK) (UL) (UM) (UN) (UO) (UP) (UQ) (UR) (US) (UT) (UU) (UV) (UW) (UX) (UY) (UZ) (VA) (VB) (VC) (VD) (VE) (VF) (VG) (VH) (VI) (VJ) (VK) (VL) (VM) (VN) (VO) (VP) (VQ) (VR) (VS) (VT) (VU) (VV) (VW) (VX) (VY) (VZ) (WA) (WB) (WC) (WD) (WE) (WF) (WG) (WH) (WI) (WJ) (WK) (WL) (WM) (WN) (WO) (WP) (WQ) (WR) (WS) (WT) (WU) (WV) (WW) (WX) (WY) (WZ) (XA) (XB) (XC) (XD) (XE) (XF) (XG) (XH) (XI) (XJ) (XK) (XL) (XM) (XN) (XO) (XP) (XQ) (XR) (XS) (XT) (XU) (XV) (XW) (XX) (XY) (XZ) (YA) (YB) (YC) (YD) (YE) (YF) (YG) (YH) (YI) (YJ) (YK) (YL) (YM) (YN) (YO) (YP) (YQ) (YR) (YS) (YT) (YU) (YV) (YW) (YX) (YY) (YZ) (ZA) (ZB) (ZC) (ZD) (ZE) (ZF) (ZG) (ZH) (ZI) (ZJ) (ZK) (ZL) (ZM) (ZN) (ZO) (ZP) (ZQ) (ZR) (ZS) (ZT) (ZU) (ZV) (ZW) (ZX) (ZY) (ZZ)	1 2 3 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> </table> Parte Final 4 5 6 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> <td style="width: 33%; height: 40px;"></td> </tr> </table> 7 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> </tr> </table>																													
Parte Final	2 Omp. (8 Solução)																														

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo:		Nº treino 36																																	
		Semana: 16 A 20 Outubro	Data: 17/10/2017																																
		Local: Ilha da Lapa	Duração: 12h																																
		Início: 20:00 H	Fim: 22:00 H																																
EXERCÍCIOS																																			
Parte Inicial	20 H 20:30 Grupos fixos 10' Vozes 10' Butterfly 2 Descebas	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> <td style="width: 25%; height: 40px;"></td> </tr> </table>																																	
Parte Fundamental	6x6 20' → 10' (A) II (B) I 10' (C) C/TK-Ps MANIPULAM TO BOLA PARA O OUM EQUIPA (M/A) 50' P ₁ -D P ₄ P ₆ -D P ₃ P ₅ -D P ₂ Equipa A Lera 4 S. De 0-1/3 - 2 Pontos @ P ₁ @ P ₄ - 2 Pontos @ P ₆ @ P ₃ - 2 Pontos @ P ₅ @ P ₂ (TK-Ps) 2 Transição para bola 20' Sessão 2 de 10' Sessão Lix. Pizz. (M/A) Bolas/Bolões 2 Equipas. (8 jogadores)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>Parte Final</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">1</td> <td style="width: 33%;">2</td> <td style="width: 33%;">3</td> </tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td></tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td></tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td></tr> </table> </div> <div style="width: 50%;"> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">4</td> <td style="width: 33%;">5</td> <td style="width: 33%;">6</td> </tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td></tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td></tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td></tr> </table> </div> </div> <div style="width: 50%; margin-top: 20px;"> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">7</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td></tr> </table> </div>		1	2	3										4	5	6										7							
1	2	3																																	
4	5	6																																	
7																																			
Parte Final	2 Equipas. (8 jogadores)																																		

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Nº treino 36

Objectivo: Ataque bola / jogos livres jogo	Semana: 23 A 28 Outubro	Data: 24/10/2017
	Local: Estádio Lusa	Duração: ± 2H
	Início: 20:00 H	Fim: 22:00H

EXERCÍCIOS

Inicial	20:00 às 20:30 Exercício Aquecimento				
	70' Trabalho velocidade				
Parte Fundamental	5' 2x2 bola				
	Grupos	1	2	3	
	Grupos	4	5	6	
	Grupos	7	8	9	
	Grupos	10	11	12	
	Grupos	13	14	15	
	Grupos	16	17	18	
	Grupos	19	20	21	
	Grupos	22	23	24	
	Grupos	25	26	27	
Parte Final	70' Jogos 8 jogadores 2 minutos cada				

Ficha de Programação Diária

Objectivo: Colectivo		Semana: 23 A 28 Out.	Nº treino: 29
		Local: Escola 6500A	Data: 21/10/2017
		Início: 20H	Duração: ± 2H
		Fim: 22 H	

EXERCÍCIOS		T
Parte Inicial	<p>20 H 20:30. Circuito Física</p> <p>20' Ténis mesa voluntária</p> <p>5' 2x2 Bola</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div>
Parte Fundamental	<p>⑩ 2 A Sessão com 6 ou 8 jogadores</p> <p>16-10 4 Bola Continuação</p> <p>③ ④ Parte escrita ④</p> <p>4 Ser's</p> <p>Sessão M Continua</p> <p>3 Ser's 16-10 4 Bola</p> <p>continuação</p> <p>100% Normas</p> <p>(continua em ③ e ④)</p>	<p>Parte Final</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px;"></div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">7</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px auto;"></div>
Parte Final		

O Responsável Técnico

(Handwritten notes)

Pondus + OAT + Libras
Kilocalorias
Proteína
Lipídios
Carboidratos
Fibra

Ficha de Programação



Ficha de Programação Diária

Nº treino	
-----------	--

Objetivo:

100

Semana: 6 A 11 Noviembre

Data: 04/18/2017

Local: near L.L.B.

Duração: 12h

Inicio: 2011

Firm: ZLH

EXERCÍCIOS

Parte Inicial

20 M 28:30 Gm/T 4520

46. VOLUME

CRISTINA PATRONE / DIAGRAMMA

46 drawings x 3 sheets

Control

Parte Fundamental

1) $\text{Blad}_1 \rightarrow \text{Par}_2$ $\text{Par}_2 \rightarrow \text{Pm}_2$
 $\text{Blad}_2 \rightarrow \text{Par}_1$ $\text{Par}_1 \rightarrow \text{Pm}_1$
 $\text{Blad}_1 \rightarrow \text{Par}_2$ $\text{Par}_2 \rightarrow \text{Pm}_1$
 $\text{Blad}_2 \rightarrow \text{Par}_1$ $\text{Par}_1 \rightarrow \text{Pm}_2$
 (Permutasi Blad/Pada/Simultane)

$\frac{1}{2}$

Q. No.	L
Month	A
(S)	(T)
SS	

μ_{H_2} 2
 A
 μ_{H_2} μ_{H_2}
 S

Parte Final

2)
 Akad₁ - Akad₂ Para 1 - Akad₁
 Para₁ - Para₂ Para 2 - Akad₁
 Defen Per Dikawatir - Akad₁
 Defen 6/5 - Akad₁
Akad₁ Para Sembil & Para 2
 Dikawatir Akad₁

4

1973	1974
1975	1976
1977	1978
1979	1980

[illegible]

7				
A	C			

Parte Final

10⁴ pour sous 2' (1x6) ROTA

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: <i>Time-out / Defesa de Antezas</i>	Semana: <i>134 18 Nov</i>	Nº treino: <i>47</i>
	Local: <i>Drone L. Boa</i>	Data: <i>16/11/2017</i>
	Início: <i>20H</i>	Duração: <i>2H</i>
	Fim: <i>22:30H</i>	

EXERCÍCIOS

Parte Inicial	20 H 10:30 <i>Linhas de Defesa + Vantagem</i> 5' 2x2 4 Hala 10' <i>Defesa 1</i>	
Parte Fundamental	<p>① 2 <i>Grupos</i></p> <p>② <i>Time-out - Defesa de Antezas de Defesa</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>③ <i>Defesa de Antezas de Defesa</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>④ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑤ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑥ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑦ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑧ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑨ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑩ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑪ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑫ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑬ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑭ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑮ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑯ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑰ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑱ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑲ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>⑳ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉑ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉒ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉓ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉔ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉕ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉖ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉗ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉘ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉙ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉚ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉛ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉜ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉝ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉞ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㉟ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊱ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊲ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊳ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊴ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊵ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊶ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊷ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊸ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊹ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊺ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊻ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊼ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊽ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊾ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p> <p>㊿ <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i></p>	
Parte Final	15' <i>Defesa de Antezas</i> <i>Defesa de Antezas</i>	

O Responsável Técnico


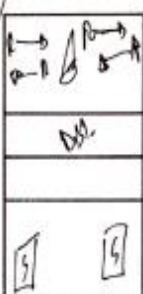

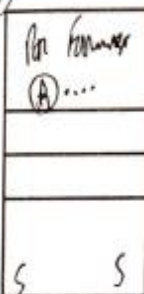
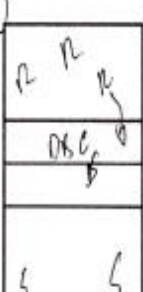

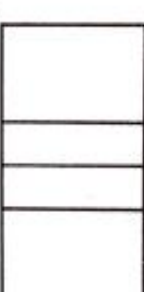

⑤ ⑥
Grupos ⑤ ⑥
- 1ª e 2ª de Defesa de Antezas
- 3ª e 4ª de Defesa de Antezas
- 5ª e 6ª de Defesa de Antezas
- 7ª e 8ª de Defesa de Antezas
- 9ª e 10ª de Defesa de Antezas
- 11ª e 12ª de Defesa de Antezas
- 13ª e 14ª de Defesa de Antezas
- 15ª e 16ª de Defesa de Antezas
- 17ª e 18ª de Defesa de Antezas
- 19ª e 20ª de Defesa de Antezas
- 21ª e 22ª de Defesa de Antezas
- 23ª e 24ª de Defesa de Antezas
- 25ª e 26ª de Defesa de Antezas
- 27ª e 28ª de Defesa de Antezas
- 29ª e 30ª de Defesa de Antezas
- 31ª e 32ª de Defesa de Antezas
- 33ª e 34ª de Defesa de Antezas
- 35ª e 36ª de Defesa de Antezas
- 37ª e 38ª de Defesa de Antezas
- 39ª e 40ª de Defesa de Antezas
- 41ª e 42ª de Defesa de Antezas
- 43ª e 44ª de Defesa de Antezas
- 45ª e 46ª de Defesa de Antezas
- 47ª e 48ª de Defesa de Antezas
- 49ª e 50ª de Defesa de Antezas
- 51ª e 52ª de Defesa de Antezas
- 53ª e 54ª de Defesa de Antezas
- 55ª e 56ª de Defesa de Antezas
- 57ª e 58ª de Defesa de Antezas
- 59ª e 60ª de Defesa de Antezas
- 61ª e 62ª de Defesa de Antezas
- 63ª e 64ª de Defesa de Antezas
- 65ª e 66ª de Defesa de Antezas
- 67ª e 68ª de Defesa de Antezas
- 69ª e 70ª de Defesa de Antezas
- 71ª e 72ª de Defesa de Antezas
- 73ª e 74ª de Defesa de Antezas
- 75ª e 76ª de Defesa de Antezas
- 77ª e 78ª de Defesa de Antezas
- 79ª e 80ª de Defesa de Antezas
- 81ª e 82ª de Defesa de Antezas
- 83ª e 84ª de Defesa de Antezas
- 85ª e 86ª de Defesa de Antezas
- 87ª e 88ª de Defesa de Antezas
- 89ª e 90ª de Defesa de Antezas
- 91ª e 92ª de Defesa de Antezas
- 93ª e 94ª de Defesa de Antezas
- 95ª e 96ª de Defesa de Antezas
- 97ª e 98ª de Defesa de Antezas
- 99ª e 100ª de Defesa de Antezas

Ficha de Programação Diária

Objectivo: <i>Grupos: Defesa, Defesa, Defesa, Defesa</i>				Semana: <i>27 A 1ª Semana</i>		Data: <i>29/12/2017</i>	
				Local: <i>Mul. Escola Nova</i>		Duração: <i>2h 30m</i>	
				Início: <i>16h30h</i>		Fim: <i>20h</i>	
EXERCÍCIOS							
Parte Inicial	<i>1h 30m de Jogo de Defesa</i> <i>10' de Defesa</i> <i>5' de 2ª Mão</i>						
Parte Fundamental	<i>15' 2ª Mão x 3ª Mão de Defesa</i> <i>- Defesa: Defesa, Defesa, Defesa</i> <i>- 1ª Mão: Defesa → Defesa</i> <i>- Defesa / Defesa / Defesa</i> <i>- 3ª Mão</i>						
	<i>20' 8ª Mão de Defesa / Defesa</i> <i>- Defesa: Defesa, Defesa, Defesa</i> <i>2ª Mão de Defesa, Defesa, Defesa</i> <i>8ª Mão de Defesa</i> <i>3ª Mão de Defesa</i> <i>Defesa: Defesa, Defesa</i> <i>Maneja 10' de Defesa</i>						
Parte Final							

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo:		Semana:	Data:	Nº treino:
5/10/2017 (Est. Nacional)		9 A 8 Domingo	5/11/2017	62
		Local:	Duração:	
		Início:	Fim:	
		20H	22:00h	
EXERCÍCIOS				
Parte Inicial	20:00 A 20:30 Jogo Rápido + Velocidade			
Parte Fundamental	<p>30' Exercício Nacional 15' Treino Grupos</p> <p>60' Per Formadora Sprague (2) (5) (3)</p> <p>- Jogo m Lado, Nacional m 3</p> <p>Prova Controlo / Pontu (4)</p>	<p>Parte Final</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"> <p>1</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>2</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>3</p> <p>Per Formadora</p> <p>(A)</p>  </div> </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"> <p>4</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>5</p>  </div> <div style="width: 33%;"> <p>6</p>  </div> </div> <div style="width: 33%;"> <p>7</p>  </div>		
Parte Final				


O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: Respi / Sprint-out		Semana: 11 de 15 de Dez.	Data: 11/12/2017	Nº treino: 6
		Local: Ilhota da Ponta	Duração: 12h	
		Início: 10h	Fim: 22h	
EXERCÍCIOS				
Parte Inicial	20' 10:30-11:00h - Velocidade 5' 20' bola			
Parte Fundamental	<p>15' Defesa (1) Respi m 2' 10s 4 Contatos e bola, Contato Nº 100000</p> <p>30' 2 Grupos ② Respi / Sprint-out ③ Sprint-out, 6/5 -> Maresa Ponta 15' 10:30 -> 6/7 -> Maresa Ponta</p> <p>④ 4' 10:30 LIMA Respi / bola - (oposto) - Contato</p> <p>⑤ Grupos Maresa Li Ponta Maresa (oposto dos Pontas) - Maresa / Ponta - Oposto - Contato / Maresa - Ponta</p>	<p>Parte Final</p>		
Parte Final	Sprints Respi e os Grupos.			

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: <i>Serviço / Defesa</i> <i>- Bloco</i>		Semana: <i>26 a 29 Dezembro</i>	Nº treino: <i>66</i>
		Local: <i>Ilhota, Lisboa</i>	Data: <i>26/12/2017</i>
		Início: <i>19:15 H</i>	Duração: <i>1.3H</i>
		Fim: <i>20 H</i>	
EXERCÍCIOS			
Parte Inicial	<i>- 15' Circuito Ataca</i> <i>- 10' Circuitos Velocidade</i> <i>- 20' Trabalho Defesa / Ataca</i>		
Parte Fundamental	<i>- 40' Serviço / Defesa / Ataque</i> <i>• Series 3' Ataca (20') Pontos</i> <i>• Series 3' Ataca (20') Continuar (Para Se em Movimento)</i> <i>- 20' Bloco / Defesa</i> <i>1º => - Bloco</i> <i>- Entrada</i> <i>- Saída</i> <i>2º => 4 Indivíduos</i> <i>• Tempo / Tanta Opção Ajuda</i> <i>• Gostos Ponta Ajuda</i> <i>3º => Chama / Gostos Ajuda</i> <i>Gostos / Ponta</i> <i>• Tempo / Opção Ajuda</i> <i>• Tanta</i>	<div> <div>1 <i>S S S S</i></div> <div>2</div> <div>3 <i>Chama / Gostos / Ponta / Tanta</i></div> </div> <div> <div>4</div> <div>5</div> <div>6</div> </div> <div> <div>7</div> </div>	
Parte Final	<i>1º Chama / Gostos / Tempo / Tanta / 20' / Series 3' vs Series</i> <i>2º Trabalho / 4 Indivíduos no Grupo</i>		

O Responsável Técnico

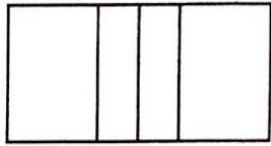
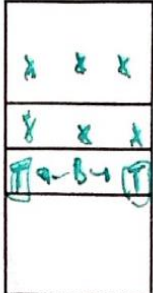
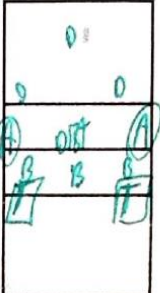
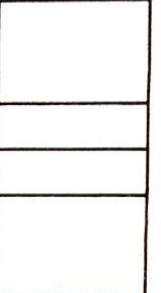
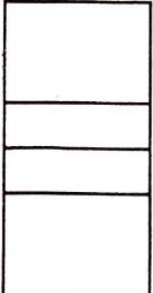
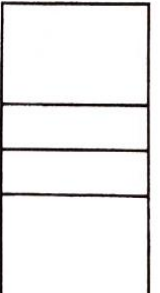
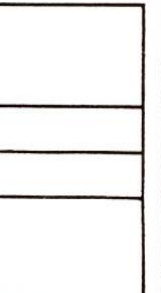

20 L Trabalho Serviço e Defesa (Jornal no final)

Ficha de Programação Diária

Ficha de Programação Diária		Nº treino	69
Objectivo:	Semana: 01 A 05 Novembro	Data:	02/11/2018
	Local: Torre da Moura	Duração:	± 2 h
	Início: 17:45 H	Fim:	22:00 H
EXERCÍCIOS			
Parte Inicial	19:45 - 20:30 Ginástica Alonga / Voleibol 75' Defesa (2ª fila e Bloco)		
Parte Fundamental	① 20' Serviço Defensivo / 3ª fila 3' ① ENTRADA / MODO / SAÍDA ② 30' Serviço / Recepção → MANUSEIO PROTECTOR ① Bola de Protecção + Batimentos no bloco 20' Serviço / Recepção / Bloco - ENTRADA / SAÍDA - Protecção MANUSEIO CONTINUA 75' TRABALHO DE DEFESA c/ Bloco 10' 90 Serviços Conservativos	① BOLA PROTECTOR ② SSS 3 4 SSS 5 6 7	
Parte Final			

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: Defesa / Protecção ao Bloco		Semana: 78ª An. A 5ª Div.		Data: 29/01/2018	
		Local: Mus. / Lenda		Duração: ± 3h	
		Início: 19:30h		Fim: 22:00h	
Nº treino: 84					
EXERCÍCIOS					
Parte Inicial	<p>19:30 AS 20:15 MUSCULAÇÃO</p> <p>5' TRABALHO Celo corpo</p> <p>5' 2x2 G BOLA</p>				
Parte Fundamental	<p>20' TRABALHO DE DEFESA 1ª DEFESA</p> <p>4 2º TKS E Bloco</p> <p>45' TRABALHO DEFESA / Protecção Bloco</p> <p>5' MANUA I</p> <p>2' Protecção ao ATAQUE</p> <p>5' MANUA II</p> <p>2' Protecção ao ATAQUE</p> <p>TROCA TUAZ PARA A FRENTE E ASSIM SUCESSIVAMENTE</p> <p>② 20' SERIES 3'</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRANSIÇÃO ATAQUE NOS BASTOS • TRANSIÇÃO ATAQUE NO MÃO 	<p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>Parte Final</p> <p>4</p>  <p>5</p>  <p>6</p>  <p>7</p> 			
Parte Final					

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: <u>Ataque / Defesa</u>		Nº treino: <u>42</u>
Semana: <u>06 a 07 fev.</u>		Data: <u>16/02/2008</u>
Local: <u>Ilhova Lisboa</u>		Duração: <u>12h15m</u>
Início: <u>19h45m</u>		Fim: <u>22h30m</u>

EXERCÍCIOS		T
Parte Inicial	<p>19h45 às 20h30 treino físico / trabalho de velocidade</p> <p>6' 2x2 bola</p>	
Parte Fundamental	<p>10' Defesa Ataque 2º treino q' Ataque</p> <p>4' 70' Defesa, ataque / Def. Ataque</p> <p>45' Transição Ataque / Defesa</p> <p>25' Manobra Ataque / Defesa sobre a linha</p> <p>1) Ataque / Defesa 1º / 2º / 3º / 4º / 5º / 6º / 7º / 8º / 9º / 10º</p> <p>2) Defesa no 1º, mas 2º a jogar</p> <p>3) Defesa no 2º, mas 3º a jogar</p> <p>4) Defesa no 3º, mas 4º a jogar</p> <p>5) Defesa no 4º, mas 5º a jogar</p> <p>6) Defesa no 5º, mas 6º a jogar</p> <p>7) Defesa no 6º, mas 7º a jogar</p> <p>8) Defesa no 7º, mas 8º a jogar</p> <p>9) Defesa no 8º, mas 9º a jogar</p> <p>10) Defesa no 9º, mas 10º a jogar</p>	<p>Parte Final</p> <p>1) Defesa no 1º, mas 2º a jogar</p> <p>2) Defesa no 2º, mas 3º a jogar</p> <p>3) Defesa no 3º, mas 4º a jogar</p> <p>4) Defesa no 4º, mas 5º a jogar</p> <p>5) Defesa no 5º, mas 6º a jogar</p> <p>6) Defesa no 6º, mas 7º a jogar</p> <p>7) Defesa no 7º, mas 8º a jogar</p> <p>8) Defesa no 8º, mas 9º a jogar</p> <p>9) Defesa no 9º, mas 10º a jogar</p> <p>10) Defesa no 10º, mas 11º a jogar</p>
Parte Final	<p>3' 4' = 12'</p> <p>3' 4' = 12'</p> <p>3' 4' = 12'</p>	<p>DERNIR Bem Ataque</p> <p>DEFESA (I/II)</p>

O Responsável Técnico

10' Semestre / Defesa (1º ou 2º tempo)

Ficha de Programação Diária

Objectivo: <i>Ataque/Defesa</i>		Semana: <i>15 a 16 Fevereiro</i>	Nº treino: <i>92</i>
		Local: <i>Clube Lusitano</i>	Data: <i>14/02/2013</i>
		Início: <i>19:45 H</i>	Duração: <i>1 2H 15M</i>
		Fim: <i>22:00H</i>	

EXERCÍCIOS		T
Parte Inicial	<p>- 19:45 às 20:30H - jogo cf juniores</p> <p>- 5' 2x2 Bola</p>	
Parte Fundamental	<p>① 8ª Marca I 8ª Marca II (Depende um bola curta ou longa) A uma 2ª bola curta</p> <p>② 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>③ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>④ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑤ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑥ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑦ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑧ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑨ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑩ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑪ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑫ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑬ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑭ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑮ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑯ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑰ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑱ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑲ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>⑳ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉑ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉒ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉓ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉔ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉕ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉖ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉗ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉘ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉙ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉚ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉛ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉜ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉝ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉞ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㉟ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊱ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊲ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊳ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊴ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊵ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊶ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊷ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊸ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊹ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊺ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊻ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊼ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊽ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊾ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p> <p>㊿ 3ª e 4ª Marca A uma 3ª bola curta</p>	
Parte Final	<p>Lado Bola/Defesa, do outro 6ª Ataque</p> <p>Bola. No lado 6ª Ataque nas</p> <p>Centrais... Ataque Moderado para dar Defesa, Trabalho.</p>	

O Responsável Técnico

Séries 3ª Trava/Defesa, Trabalho de A. Silva
A. Figueira

Ficha de Programação Diária

Plano de Programação Diária		Nº treino	96
Objetivo:	Semana: 99 A 23 km.	Data:	22/02/2019
	Local: FUNDOS L/S ROTA	Duração:	+ 1H 30M
	Início: 20:00H	Fim:	22:00H
EXERCÍCIOS			
Parte Inicial	10' 20-30 minutos fôlego 10' VULGARMENTE 5' 2x2 ROLA		
Parte Fundamental	15' Sprints / Progressão (A Transição e Distribuição) Linha 1 @ 20 Linha 2 @ 22 Linha 1 @ EM S/O-out + 1 ROLA Transição + 1 ROLA E + 2 SPRINTS (sem fôlego ? direto não precisa DE SOLAR O 2º). É A Linha 1 @ com 2 pontos desfocados 4 para pontos. P1-P4 P6-B3 P5-P2	<p>Parte Final</p>	
Parte Final			



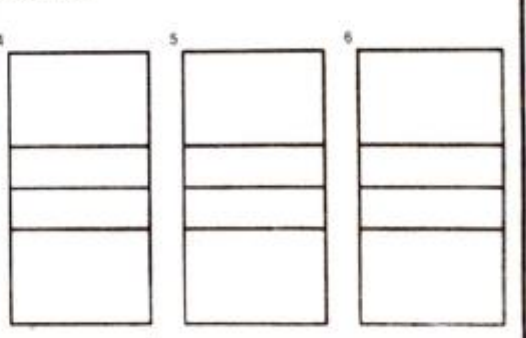
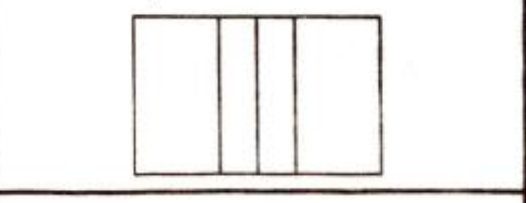
O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: Defesa / Ataque Bola		Nº treino: 98	
Semana: 27 A 28 Fevereiro		Data: 28/02/2020	
Local: Lorna Resende		Duração: 1h 30m	
Início: 20:30 H		Fim: 22:00 H	
EXERCÍCIOS			T
Parte Inicial	6' Aquecimento, Mobilidade Geral / Voleibol 5' 2x2 Bola 10' Defesa →, Ataque NA Ponta / Controlo		
Parte Fundamental	① 10' Defesa / 2x • Defesa / Ataque / Controlo • Defesa / 2x Serôs de 3' Ponta Defesa / Controlo, Ataque e Mobilidade Fixa ② Serôs 4' → Ponta Ponta, 1/ Defesa / Ponta Ponta, Defesa 1/ Ponta Controlo Ponta 1/ Ponta ③ Longa Bola ④ NA Ataque Ponta de Bola Controlo Ataque, 1/ Bola 1/ de Bola Bola no ponto de Bola → No fim dos pontos de Bola Ponta, Defesa 1/ Ponta A Bola, 1/ Bola Controlo Defesa em 2x Ponta de Mobilidade Ponta → No fim dos pontos de 3 Mobilidade Ponta / Defesa, 1/ Ponta Bola 3 pontos Ponta Controlo Defesa / Defesa Defesa Ponta Ponta Ponta Controlo 75' Ponta de Bola 1/ Bola	Parte Final 	- Ataque Ponta / 2x + Controlo Serôs 3' Ponta Controlo em Serôs
Parte Final	75' Ponta de Bola 1/ Bola		

© Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: - Defesa / Defesa - Defesa de fora e Defesa de fora		Nº treino: 100	
		Semana: 05 A 09 Maio	Data: 05/03/2018
		Local: Casa de treino	Duração: 1h 30m
		Início: 20.30 H	Fim: 22.00 H
EXERCÍCIOS			
Parte Inicial	- 8' Antecipar bola / velocidade - 5' 2x1 bola		
Parte Fundamental	① 20' Series 4' → ATaque nos Pontos Bais Simples (Passa bola, 26 na lateral, Defesa a entrar no círculo)		
	② 20' Series 6' (3' parte I; 3' parte II) → ATaque Pontos, Bais Duplo		
Parte Final	③ 16' Series 4' → ATaque Central / P. de / m só em pontos entrada		
Parte Final			


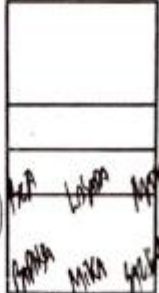
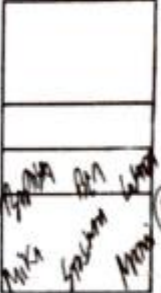
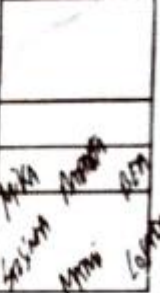

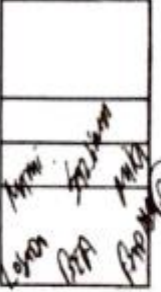
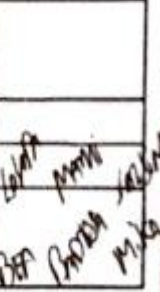
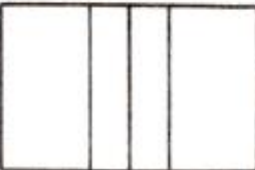
O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: <i>5/10.000</i>		Semana: <i>12 A 16 Março</i>	Nº treino: <i>105</i>	Data: <i>14/03/2018</i>
		Local: <i>Clube Atlético</i>	Duração: <i>12h 30m</i>	
		Início: <i>20:30 H</i>	Fim: <i>22:00 H</i>	
EXERCÍCIOS				
Parte Inicial	<i>8' Circuitos velocidade/atividades</i> <i>10' Rota (Recuperação)</i> <i>3 toques 5' Párea</i> <i>5' Deslocamento</i>			
1	<i>12' Side-out Ataque na Entrelaça</i> <i>Séries 3' (Rota Contínua)</i>			
2	<i>12' Side-out Ataque na Seta</i> <i>Séries 3' (Rota Pontos na Bola)</i> <i>E na Defesa</i>			
Parte Fundamental	<i>3 12' Side-out Contate (Ataque)</i> <i>Séries 3' - (Uma Contate</i> <i>de um vez a outro de</i> <i>4 e de 2 movimentos</i> <i>(Bola Dupla, jogadora livre</i> <i>Proteção)</i>			
4	<i>12' Side-out Ataque Pontos</i>			
5	<i>12' Side-out Ataque 2º</i>			
Parte Final				

O Responsável Técnico

Ficha de Programação Diária

Objectivo: <u>Colectivo / Volume</u>		Nº treino: <u>130</u>	
		Semana: <u>10 A 23 Março</u>	Data: <u>26/03/2018</u>
		Local: <u>Terreno Colégio</u>	Duração: <u>1.2H</u>
		Início: <u>20:00H</u>	Fim: <u>22:00H</u>
EXERCÍCIOS			
Parte Inicial	20 As 20:30 h Círculo físico 8' Atividade livre / velocidade 5' 2x2 bola		
Parte Fundamental	10' Aquecimento bola q bola 60' jogo → 3-4-2-1 → 1-2-3-4 → Bola parada 10' Sessão / Recuperação (1/6) (6/5)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>1</p>  <p>Parte Final</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>2</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>3</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>4</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>5</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>6</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>7</p>  </div> </div>	
Parte Final			

O Responsável Técnico

